O SABOR DO AMAZONAS

Rosa Silva Clement
Martha de Aguiar Falcão
Maria de Nazareth Pio de Souza

CIA
CENTRO DE IMAGEM DO AMAZONAS
A Evolução em Diagnóstico

O Sabor do Amazonas

Rosa Silva Clement
Martha de Aguiar Falcão
Maria de Nazareth Pio de Souza

O Sabor do Amazonas

Editora

GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

JOSÉ MELO
Governador do Amazonas

HENRIQUE OLIVEIRA
Vice-Governador do Amazonas

ROBÉRIO BRAGA
Secretário de Estado de Cultura

ELIZABETH CANTANHEDE
MIMOSA PAIVA
Secretárias Executivas

ANTÔNIO AUSIER RAMOS
Diretor do Departamento de Literatura

KARLA COLARES
JAIR JACQMONT
Assessores de Marketing

Secretaria de
Estado de Cultura

Av. Sete de Setembro, 1546
69005-141 – Manaus-AM-Brasil
Tels.: (92) 3633-2850 / 3633-3041 / 3633-1367
Fax.: (92) 3233-9973
E-mail: cultura@culturamazonas.am.gov.br
culturamazonas.am.gov.br

Copyright © Secretaria de Estado de Cultura, 2015

EDITOR ANTÔNIO AUSIER RAMOS
COORDENAÇÃO EDITORIAL JEORDANE OLIVEIRA DE ANDRADE
EDITORAÇÃO ELETRÔNICA GRÁFICA ZILÓ LTDA.
PROJETO EDITORIAL - VERSÃO ELETRÔNICA LUIZ FELIPE | KARLA COLARES

C659m Clement, Rosa Silva; Falcão, Martha de Aguiar; Souza, Maria de Nazareth Pio de.

O Sabor do Amazonas /Rosa Silva Clement; Martha de Aguiar Falcão; Maria de Nazareth Pio de Souza – Manaus: Governo do Estado do Amazonas – Secretaria de Estado de Cultura, 2010.

126p. ; 14x21 cm

ISBN 978-85-xxxx-xx-x

1. Literatura Amazonense – Ensaio. 2. Prosa. 3. Poesia. 4. Antologia. 5. Memória. I. Título.

CDD 869.4 CDU

2015

GRÁFICA ZILÓ
Rua Ilídio Lopes, 82 - Japiim, AM, 69078-530
Tel.: [92] 2126-2300

WWW.GRAFICAZILO.COM.BR

"A contação de histórias é das mais antigas tradições que se tem notícia entre os povos. Ela serve para repassar conhecimento, trocar experiências e perpetuar culturas. Antes mesmo do homem desenvolver a escrita, a oralidade já servia para ilustrar o dia-a-dia, recordar o passado e dar asas à imaginação. Os livros, portanto, são a concretização dessa tradicional arte de disseminar o saber. Daí a importância da leitura para o povo. Porque só o conhecimento liberta, nos faz crescer e nos faz acreditar em um mundo melhor."

José Melo
Governador do Amazonas

NOTA EXPLICATIVA SOBRE ESTE LIVRO ELETRÔNICO

Os direitos sobre todos os textos contidos neste livro eletrônico são reservados ao(à) seu(sua) autor(a) e estão protegidos pelas leis do direito autoral. Esta é uma edição eletrônica, não comercial, que não pode ser vendida nem comercializada em hipótese nenhuma, nem utilizada para quaisquer fins que envolvam interesse monetário. Em caso de uso acadêmico deste e-book, todos os créditos e referências devem ser dados ao(à) autor(a) e a Edições Governo do Estado.

O meu agradecimento às três maravilhosas mulheres, minha mãe Zezé, D. Martha Falcão e D. Rosa Silva Clement que autorizaram a publicação limitada desta obra para doação. A pretenção desta obra é manter viva a forma correta na confecção destes ''pratos'' que com o passar do tempo estão perdendo sua originalidade no sabor das delícias Amazônicas.

Fernando Mattos
Médico Nuclear

Dedicado a

Maria José Ferreira Silva

Em Memória de

Violinda Martins Pio
Maria Rodrigues Riguera
Nelson Falcão

Sumário

Introdução 11

Saladas 19

Peixes 32

Carnes 101

Guarnições 154

Doces e Bebidas 195

Introdução

O *sabor do Amazonas* está na caldeirada de peixe, na carne de tartaruga, no pirão de farinha de mandioca, na pimenta, nas frutas nativas. Já o apreciamos só pelo nome e ainda mais quando preparamos sua receita. A nossa floresta, em sua exuberância ou simplicidade, nos fornece os frutos, e seus rios, pequenos ou colossais, o peixe nosso de cada dia. O jaraqui, o peixe mais conhecido da região, já virou adágio popular, confirmando a tradição indígena, mostrando o carinho acolhedor do amazonense pelos visitantes da cidade: "comeu jaraqui, não sai mais daqui".

A cozinha amazonense é originária da influência indígena. Apesar da chegada dos portugueses, franceses, espanhóis, africanos e até dos árabes, desde a época da colonização do Amazonas no final do século XVII, nossos povos continuaram com sua tradição de consumir alimentos e bebidas da própria região. A mandioca, diferente dos seus originais consumidores, resistiu à dizimação e influências externas, e também não sofreu alterações em seu processamento - ainda hoje seus produtos derivados são amplamente consumidos. Porém, outros alimentos verdadeiramente típicos, como o peixe-boi, com o qual se fazia a mixira, e a caça, foram aos poucos ficando mais raros por causa do caráter predatório de sua extração. Por essa razão, omitimos aqui suas receitas. Apesar dos criatórios atuais, a caça ainda não esta pronta para o consumo em massa, exceto para os quelônios. O sabor das comidas africanas foi também incorporado às nossas tradições e hoje degustamos pratos temperados com dendê e outras especiarias. Com a chegada de

migrantes nordestinos no período áureo da borracha, alguns de seus hábitos alimentares foram bem-aceitos pelo nosso caboclo, assim como nossos hábitos foram a eles repassados. Desde então, a carne-seca se tornou um prato muito apreciado pela população. Com a criação da Zona Franca, os sulistas também trouxeram sua contribuição, juntando ao sabor do peixe o sabor das hortaliças.

Este livro inclui, portanto, a simplicidade dos pratos típicos à base de peixes, algumas aves e quelônios, e também receitas introduzidas por outras culturas. Seguem as guarnições, as receitas de doces e bebidas, explorando sempre o potencial de nossos alimentos com um leve toque de sofisticação, apimentado com um pouco da influência afro-baiana.

Ficaram para trás os anos em que tomávamos o leite puro de vaca comprado na porta de casa. Foram tempos quando nossas mães eram as artesãs da cozinha e chamavam para a mesas crianças e maridos com o cheiro irresistível do tambaqui assado, do pato guisado e até mesmo das tartarugadas aos domingos - naqueles dias, tão abundantes no mercado. Os doces de caju ou banana, os sucos e os mingaus completavam a delícia da cozinha cabocla. A era dos microondas e dos congelados foi mudando aos poucos esse ritual de cozinhar à maneira de nossos avós, porém, pretendemos reacender a chama dos fogões antigos neste livro, ao resgatar os costumes de nossos ancestrais, mesmo que seja de uma forma prática e moderna.

O sabor do Amazonas

Rosa Clement

Na festa da mata, nosso
pirarucu-de- casaca
vem com distinta maneira.
O tambaqui vem da brasa
muito bem acompanhado.
Sardinhas chegam cobertas
com folhas de bananeira.

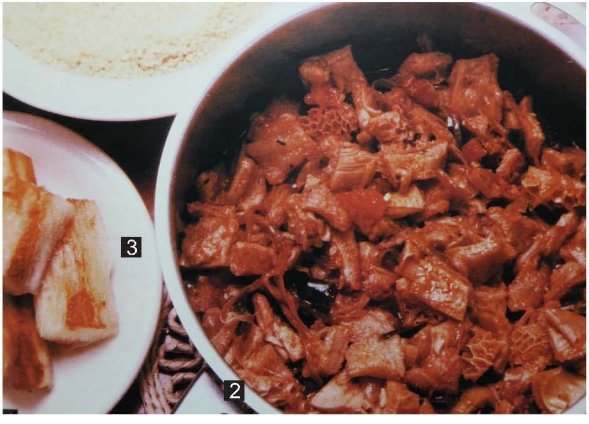
A carne assada, se fica,
veste-se de roupa velha,
e no fogo, o mocotó
dá tudo pelo feijão,
mas a calma tartaruga
vai devagar, com cuidado
como nos tempos da avó.

No faro chega a farinha
que não embola e embala
junto com dona pimenta
o peixe na caldeirada.
A festa esquenta bem mais,
com o calor dessas duas
mas o manauara agüenta.

Já cedo o pé-de-moleque
salta do forno quente,
e enquanto a conversa rola,
o bolo de macaxeira
chega, cheira e dá a vez
ao bolo-podre fresquinho,
que se diz dono da bola.

Mas maré de terra verde
é feita mesmo é pra peixe,
mostrar do índio a herança,
e do pescador, os contos,
temperar bem uma festa
e o seu sabor como lembrança.

O Sabor do Amazonas



1 - Frango com macaxeira (p. 120)

2 - Guisado de bucho (p. 145)

3 - Macaxeira frita (p. 177)

Poeta Oculto

Weslley Marchezan

A madrugada chega,
E ele ainda está acordado
Junto a sua amiga caneta
Vai rabiscando folhas e folhas...

Suas composições falam de amor
Da vida, do mundo,
de esperança e de fé
Na sede e no compasso
Das batidas do seu coração

Ninguém sabe dizer
O que se passa em seus pensamentos
Nem de onde vem tanta inspiração
A chuva da meia-noite
A alegria, a amizade, a companhia.
A dor de um amigo
Ou um amor perdido
Motivos para escrever em silêncio...
Em silêncio escrever...

Ele não precisa gritar para o mundo
Um verdadeiro poeta sempre sabe
A hora certa de falar
Misteriosamente, vai escrevendo.
Somente o que precisamos ler
Querendo não mudar o mundo.
Mas, ajudar-nos a entender.
Que aprender a vencer ou perder
Depende somente de nós.

Talvez, ao ler, não compreendamos.
Talvez, nunca consigamos entender.
Mas, em cada canto do mundo.
Há alguém assim...
A rabiscar em suas folhas
Sobre seus curtos ou longos
Pensamentos, inquietos e vivos.
De um poeta oculto.

Algumas Informações e Dicas.....23

Salada de Palmito de Pupunha.....26
Salada de Folha de Palmito de Pupunha.....27
Salada de Ariá.....28
Salada de Alface.....29
Salada de Couve.....30
Salada Cozida.....31

Algumas Informações e Dicas

Saladas? Sim. É verdade que não é um hábito tradicional do amazonense colorir a mesa nas refeições com as cores de hortaliças. Porém, com a introdução de diversos tipos de hortaliças importadas de outras regiões do país, o hábito do amazonense vai mudando aos poucos. Algumas hortaliças, como o tomate, já são produzidas na região, especialmente na várzea. Nossos ancestrais cultivaram diversos tipos de hortaliças, tais como as taiobas para sua folha, feijão-macuco para sua raiz crocante, pimentas doces e picantes, entre outras. Introduzimos aqui algumas poucas, intercaladas com as comumente usadas nos dias de hoje, tais como alface e couve.

Compre hortaliças com folhas ou frutos firmes e consistentes. Os comerciantes freqüentemente molham as hortaliças para dar uma aparência mais fresca. Portanto, é importante determinar se a aparência fresca é real.

As hortaliças devem ser bem lavadas em água corrente. Depois de cortá-las, coloque-as em uma tigela com água e mexa-as bem para retirar a areia que ainda possa restar. Deixe repousar por alguns minutos. Retire-as da tigela, sem despejar a água, assim a areia ficará retida no fundo da vasilha.

O Papel e o Tempo

Cláudio Cássio *Weslley Marchezan*

Tantas vezes em branco
descrevo a minha vida,
Entre linhas ou não,
vou traçando a direção.
No que creio, reflito,
sigo ou penso...
Tantas vezes amasso o
rabisco e o desembrulho
Novamente, para recordar,
copiar ou não,
As dores, choros, risos e paz...

Dentro de mim, há poesia,
há canção,
Gritando inquietas,
buscando rumos, metas,
Para os que se aproximam e se vão
E mais ainda para aqueles que ficam
E se abrem para dar sentido à emoção
É força, alegria, vida e festa...

Entretanto, por vezes os
versos se calam.
As inspirações se tornam desérticas
Dando espaço ao medo, ao erro.
Tento encurtar as frases
Sem saber o que fazer
Perdido...

Sem perceber o lápis faz seu contorno
Trazendo a vida de volta à prosa
Ensinando-nos a arte de conhecer o novo
De não mais engavetar o papel e o tempo,
No tempo do belo, sem me esquecer,
Que tenho amigos para conviver.

Salada de Palmito de Pupunha[1]

- ½ kg de coração de palito de pupunha
- Azeite de oliva
- Vinagre
- Sal
- Pimenta-do-reino

Lave os pedaços de palmito e corte-os em rodelas finas. Se preferir cozinhá-las, leve-as ao fogo com pouco sal, cozinhe por 10 minutos e escorra bem a água. Coloque-as em uma saladeira e tempere-as com sal, pimenta-do-reino, vinagre e azeite, ou outro molho de sua preferência. Se preferir, pode adicionar as rodelas em saladas de alface e outras verduras. O molho de soja, conhecido como *shoyo*, também fornece um sabor especial à salada de palmito.

O palmito de pupunha está aos poucos sendo introduzido em nossa região e no Brasil afora. Possui um dos melhores sabores de palmito que se conhece. Pode ser saboreado em diversas receitas, "in natura" ou cozido em água com um pouco de limão e sal. O palmito bruto possui três partes comestíveis: o palmito propriamente dito; o estipe macio, logo abaixo do palmito, conhecido como "coração"; e as folhas tenras, logo acima do palmito. Cada uma dessas partes possui uma textura distinta mas todas possuem um sabor delicado e levemente adocicado. O palmito possuiu cristais de oxalato de cálcio que podem causar uma coceira na boca de pessoas muito sensíveis a estes cristais. Para essas pessoas, o palmito precisa ser cozido para eliminar a enzima que ativa os cristais. Para desfrutar do palmito "in natura", as pessoas sensíveis a essas enzimas podem cortá-lo em rodelas de cerca de um centímetro de espessura e colocá-las em uma tigela com água morna, com uma colher de chá de sal para cada 3 litros de água. A cada 10 minutos mexem-se as rodelas. Após 30 minutos neste molho, a água deve ser descartada e as rodelas lavadas com bastante água. Este processo elimina a grande maioria dos cristais de oxalato de cálcio e a enzima. As folhas macias geralmente não possuem muita enzima, de forma que raramente precisam ser tratadas ("Cozinhando com a pupunha", INPA. 1997).

Salada de Folha de Palmito de Pupunha[1]

- Folhas tenras de palmito fresco
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Vinagre
- Azeite

Desfie finamente as folhas de palmito em uma tigela. Tempere com sal, pimenta-do-reino, vinagre e azeite. Sirva com peixe ou carne.

As folhas de palmito de pupunha são a parte mais tenra do palmito. Encontram-se na extremidade superior e no interior do palmito e são ótimas para saladas. Porém é preciso prática para desfiá-las. Desfiadas, possuem a aparência de fios finos que aumentam em volume uns sobre os outros, mostrando uma aparência ornamental e delicada, lembrando um pouco de um fino talharim. Ao adicionar-se o molho de salada, esses fios "baixam", isto é, ficam menos encorpados, mas sempre uma delícia para o paladar.

Salada de Ariá[1]

- ½ kg de ariá
- 1 maço de feijão -de-metro
- 1 ovo cozido
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Vinagre
- Azeite

Lave bem os ariás e cozinhe-os como se fosse cozinhar macaxeira. O ariá possui uma textura naturalmente rígida e o ponto preferido de cozimento pode variar de pessoa a pessoa, mas deve permanecer crocante após cozido. Espere esfriar e retire as cascas. Corte-os em rodelas ou em tiras e coloque-os em uma saladeira. Lave o maço de feijão-de-metro, retire as pontas, corte-os miúdos e cozinhe-os com sal até ficarem suaves. Junte-os com o ariá. Corte um ovo cozido em cubos e junte-os à saladeira. Tempere tudo com sal, pimenta-do-reino, vinagre e azeite.

O ariá (*Calathea allouia*) é uma planta de exuberante folhagem; por isso pode ser utilizada como ornamental. O ariá produz raízes tuberosas (batatas) que podem ser comidas em saladas, como purê, em caldeirada, cozida com sal, etc. Conhecido e consumido pelos índios e caboclos da região, o ariá possui composição nutricional comparável a da batatinha-portuguesa, embora a qualidade de sua proteína seja muito superior, considerando os níveis de aminoácidos essenciais que a compõem (Fonte: INPA-Setor de Hortaliças).

Salada de Alface[1]

- Folhas de alface cortadas em tiras finas
- 1 pepino pequeno cortado em rodelas finas
- 2 cenouras limpas e raladas
- 2 tomates grandes sem sementes cortados em rodelas finas
- 1 vidro pequeno de azeitonas bem lavadas e escorridas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Limão
- Azeite de oliva

Junte todos os ingredientes em uma saladeira, tempere-os com sal, pimenta, suco de limão e azeite. misture bem e sirva com carnes ou peixes

---

A alface (*Lactuca sativa*) é originaria da Ásia, porém bastante conhecida em nossa região. Além de suas propriedades medicinais, a alface é a verdura mais comum em saladas nos restaurantes e ganha a preferência dos apreciadores, vegetarianos ou não.

Salada de Couve[1]

- 6 folhas de couve cortadas em tiras finas
- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- 1 cebola média cortada em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de limão
- Sal e pimenta-do-reino

Junte todos os ingredientes em uma tigela e tempere com azeite, limão, sal e pimenta-do-reino. Sirva com carnes ou peixes.

A couve (*Brassica oleracea*) é originária da Europa e é outra verdura muito utilizada em nossa região. É saborosa com carnes e fácil de se preparar em uma salada. Basta lavar, cortar em tiras as folhas, tirando o talo, cozinhá-las, adicionar um pouco de sal, limão e azeite, e está pronta a salada. É um acompanhamento indispensável para as feijoadas.

Salada Cozida[1]

- 2 cenouras cortadas em cubos pequenos
- ½ repolho cortado em tiras
- ½ kg de jerimum cortado em cubos pequenos
- 1 maço de feijão-de-metro cortado miúdo
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de vinagre
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- Molho de pimenta-murupi
- Sal

Cozinhe os legumes em água e sal, em panelas separadas. Escorra-os bem. Coloque-os em uma panela grande com um pouco de azeite e refogue as cebolas. Junte os legumes cozidos e refogue mais um pouco. Passe tudo para uma tigela grande e misture delicadamente. Tempere com azeite, vinagre, pimenta-do-reino e molho de pimenta-murupi se desejar. Sirva quente, acompanhando carnes.

Comprei Uma Pessoa na Internet

Weslley Marchezan

Comprei uma pessoa na internet
Com todas as especificações e padrões de utilidades.
Manual de instalação e múltiplas possibilidades de configurações.
Então pensei: - Encontrei!!!

Logo que a encomenda chegou, não me contive de felicidade.
Pensei, agora tenho alguém para controlar,
Uma pessoa a qual eu posso mandar
Configurei-a, depois saímos pela cidade...

Pouco tempo depois, algo estava errado ainda
Havia inconstância, fadiga, medos...
Na busca da felicidade, pensei ter encontrado a resposta.
Porém, ainda assim, fiquei insatisfeito com o produto.

Peguei o telefone e liguei para reclamar.
Precisava me livrar daquele problema.
Como pode uma empresa vender pessoas
E não garantir o nosso bem estar?

Na segunda chamada, alguém atendeu
Era uma voz suave que logo disse:
"- Obrigado por utilizar os nossos serviços,
Em que posso ajudar?"
Com muita ira falava alto:
- Comprei uma pessoa por vosso site,
Ela está me irritando muito cada
vez que faz algo.
Preciso e quero devolvê-la!

Novamente com a voz suave a atendente falou:
"-Ela vem sem configuração, o senhor a configurou?"
Claro que sim, sem isso ela não funcionaria.
"-Seu problema senhor, não é a pessoa que você comprou.
Se o senhor a configurou, com certeza foi ao seu gosto,
Assim, ela só faz o que o senhor ordenar.
Se não esta aguentando seus modos,
Saiba que isso é uma copia sua, tente se suportar!
Sugerimos que entre no menu de nosso site.
E escolha a opção em busca de um analista.
Tenha um ótimo dia e não se esqueça de desligá-la
Ou peça para que um amigo reconfigure-a.
Mais alguma coisa, senhor? (...) Senhor?"
Thu-thu-thu-thu-thu-thu-thu...

Algumas Informações e Dicas 37

Pirarucu Recheado ao forno 39
Ventrecha de Pirarucu na Brasa com Molho de Cebola 42
Pirarucu na Chapa com creme de camarão 43
Filé de Pirarucu ao Forno 44
Filé de Pirarucu com Molho de Verduras 45
Guisado de Pirarucu com Leite de Coco 46
Iscas de Pirarucu 47
Pirarucu Delicia 48
Pirarucu à Milanesa 50
Desfiado de Pirarucu 52
Bolinho de Pirarucu 53
Empadão de Pirarucu 55
Torta de Pirarucu 56
Pirarucu ao Leite de Castanha 57
Pirarucu à Moda Cabocla 58
Pirarucu-de-Casaca 59
Salada de Pirarucu 60
Caldeirada de Tambaqui 61
Tambaqui com Tucupi e Jambu 62
Tambaqui ao Escabeche 65
Tambaqui na Brasa 66
Costela de Tambaqui na Brasa 67
Tambaqui Frito 68
Tambaqui ao Forno com Molho de Laranja 69
Tambaqui Defumado ao Molho 70
Moqueca de Tambaqui 71
Picadinho de Tambaqui 72

Bolinho de Tambaqui 73
Desfiado de Tambaqui 74
Mojica de Tambaqui 76
Linguiça de Tambaqui 78
Caldeirada de Tucunaré 79
Tucunaré Salgado 80
Pescada Recheada ao Forno 82
Matrinxã recheada Assada na Brasa 84
Matrinxã ao Molho 85
Jaraqui Frito 86
Suflê de Jaraqui 88
Sardinhas Recheadas na Folha de Bananeira 89
Pacu ao Forno 90
Escabeche de Aruanã 91
Acari-bodó ao Molho de Tucupi 92
Acari-bodó à Moda Caseira 93
Maionese de Acari-bodó 94
Caldo de Piranha 95
Filé de Dourado à milanesa 96
Dourado na Travessa de Barro 97
Surubim Assado de Forno 98

Algumas Informações e Dicas

Os peixes são nossa principal fonte de proteína e, entre os tantos consumidos pela população amazônica, selecionamos aqueles mais conhecidos que compõem os pratos típicos ou com um sabor de novidade. No entanto, peixes como o aracu, acará, branquinha, cará, carauaçu, curimatã, pirapitinga e tantos outros com suas características próprias, são igualmente deliciosos nas diversas preparações ou simplesmente fritos, depois de temperados com limão e alho.

Limão

Em nossas receitas, usamos bastante limão para "lavar" o peixe e assim reduzir o cheiro característico, conhecido como *pitiú*. Porém, a quantidade de limão em cada receita pode variar de acordo com o gosto de cada pessoa. Enquanto usamos e abusamos do limão, outras pessoas podem achar que um excesso de limão pode mascarar o sabor do peixe. Fica, portanto, a critério do leitor a quantidade de limão utilizada na "lavagem" ou na preparação dessas receitas.

Lavando o peixe

Os peixes frescos ou comprados já tratados devem ser lavados primeiramente em água corrente e em seguida com os limões, esfregando as bandas para liberar o suco ao longo do peixe, mas sem amassá-las, ou o suco

dos limões pode ser misturado à água reservada para lavar os peixes. Enxágüe os peixes ligeiramente em água corrente e, a partir daí, é só seguir as receitas. Em cada receita incluímos o limão que pode ser utilizado para esta "lavagem" e/ou simplesmente temperar o peixe.

Acari-Bodó

O acari - bodó deve estar vivo na hora do preparo. Abata-o, com um golpe na cabeça, coloque-o sob água corrente e escove-o bem com uma escovinha para retirar toda a lama. retire as vísceras, guelras e barbatanas. corte o peixe em pedaços médios e escalde-os. lave-o com limão como no parágrafo anterior. retire a carapaça, conforme a receita pedir.

Pirarucu Seco e Tucunaré Salgado

Corte o pirarucu seco em pedaços médios e coloque de molho à noite para retirar o excesso de sal, No dia seguinte, descarte essa água e escalde os pedaços de peixe. Para o tucunaré, o processo é o mesmo. Troque a água do peixe algumas vezes, se este for demais salgado.

Como Desossar

A pescada e o Tucunaré são peixes próprios para serem desossados. Trate o peixe e retire as escamas. Com uma faca bem afiada, faça um golpe profundo no inicio do rabo do peixe e leve a faca por dentro, sob o lombo,

Nota: Nestas receitas, as quantidades de pimenta-do-reino, pimenta-de-cheiro, pimenta-murupi, ervas, colorau e vinagre também não estão especificadas. Estes produtos podem ser usados em quantidades de acordo com o gosto do leitor.

Pirarucu Recheado ao Forno[3]

- 1 Kg de lombo de pirarucu fresco
- Limão
- Sal
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pimentão cortado em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 vidro pequeno de azeitonas sem caroços, lavadas e escorridas
- Azeite de oliva
- Óleo de milho

Fure o lombo com uma faca, fazendo pequenos golpes. Tempere-o com limão, sal e alho e deixe-o tomar gosto. Prepare o molho com os demais temperos e azeite. Preencha os furos do lombo com este molho e coloque o que sobrar por cima. Deixe o lombo tomando gosto neste tempero. Na hora de prepará-lo, retire com cuidado os temperos que ficaram por cima do lombo e reserve-os. Leve o lombo à frigideira para dourar em óleo pré-aquecido, fritando-o de ambos os lados, deixando - o dourar. Passe-o para um pirex e coloque e restante do molho reservado por cima. Leve-o ao forno médio até que o lombo asse por completo.

O pirarucu (*Arapaima gigas*) é o maior peixe do Brasil, chegando a alcançar 2 m de comprimento e pesar 100 kg. Conta a lenda indígena que o pirarucu originou-se de um índio guerreiro, que, por ser muito mau, foi castigado por Tupã, que o transformou em peixe. O pirarucu possui uma coloração avermelhada, daí a origem de seu nome em tupi "pira"(peixe) e "uruku" (vermelho), que significa peixe vermelho. A pesca é feita nos rios e lagos da Amazônia, com anzóis ou arpões. No período de novembro a março a pesca do pirarucu é proibida para permitir a desova. Atualmente, existem criatórios destinados a reprodução do pirarucu (Nilson Carvalho/Tecnologia de Alimentos, INPA, comunicação pessoal). A lingua do pirarucu é utilizada para ralar o guaraná e as escamas servem para lixar unhas. Sua carne é saborosa, e dela se fazem diversos pratos, muito apreciados, podendo se usada dessecada (conhecida como pirarucu seco ou salgado), como o bacalhau, ou fresca. Entre as diversas receitas destacam-se: pirarucu na brasa, pirarucu no leite de coco e pirarucu-de-casaca. Geralmente é acompanhado por arroz , farofa e molho de pimenta.

1 - Tucupi temperado (p. 63)

2 - Jambu cozido (p. 62)

2 - Goma de mandioca (p. 193)

3 - Cururu (p. 191)

4 - Tacaca (p. 193)

1 - Pirarucu recheado ao forno (p. 39)

Pirarucu-de-casaca (p. 59)

Ventrecha de Pirarucu na Brasa com Molho de Cebola[3]

- 1 kg de ventrecha de pirarucu fresco
- Limão
- Sal
- 4 dentes de alho amassados
- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro - verde picado
- Pimenta - murupi cortada em pedaços pequenos

PARA O MOLHO

- 1 cebola grande cortada em rodelas finas
- Azeite de oliva
- Vinagre

Tempere a ventrecha com limão e sal e deixe-o tomar gosto por cerca de uma hora. Enxágue-a ligeiramente e escorra bem a água. Em uma tigela, junte o alho, o tomate, o cheiro - verde, a pimenta-murupi e tempere-os com um fio de azeite e uma pitada de sal. Junte essa mistura à ventrecha e deixe tomar gosto por mais um pouco. Separe os temperos da ventrecha, coloque-a em uma grelha e leve-a para assar na brasa. Misture em uma tigela, cebola, azeite e vinagre a gosto e coloque-os por cima da ventrecha quando esta estiver assada.

Pirarucu na Chapa com Creme de Camarão[3]

- 1 kg de lombo de pirarucu fresco cortado em postas não muito finas
- Limão
- Sal
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 2 colheres de sopa de manteiga

PARA O CREME

- ½ xícara de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 dentes de alho socados
- 1 cebola média picada
- ½ kg de camarão seco e lavado
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de leite

Coloque as postas de pirarucu para tomar gosto em sal e limão por 1 hora. Enxague-as ligeiramente e seque-as com um guardanapo. Passe um pouco de manteiga na chapa e coloque as postas para chapear de um lado e outro. Arrume-as em uma travessa e reserve. Prepare o creme, coloque-o por cima das postas de pirarucu e enfeite com alface ou a gosto.

PREPARE O CREME

Aqueça o azeite em uma panela junto com a manteiga. Junte o alho, a cebola e os camarões e faça um refogado. Junte a farinha de trigo, mexendo sempre. Junte o leite aos poucos, sem parar de mexer. Prove se está bom de sal.

Filé de Pirarucu ao Forno[2]

- 1 kg de lombo de pirarucu fresco cortado em filés
- Limão
- Sal e pimenta-do-reino com cominho
- 6 dentes de alho amassados
- Colorau
- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 1 pimentão cortado em rodelas
- 2 tomates cortados em rodelas
- Pimenta-de-cheiro cortada em pedaços
- 2 maços de cheiro-verde completos picados
- Azeitonas pretas sem caroços, cortadas em lascas
- ½ xícara de azeite de oliva ou 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina

Tempere os filés com limão, sal, pimenta-do-reino, cominho, alho e colorau. Deixe-os descansar neste tempero por 30 minutos. Junte as verduras com as azeitonas em uma tigela. Coloque os filés em um pirex untado com azeite ou margarina e cubra-os com uma camada da mistura de verduras. Regue esta camada com um fio de azeite. Faça novas camadas até os ingredientes terminarem. Leve o pirex ao forno moderado e deixe assar até que os filés fiquem dourados.

Filé de Pirarucu com Molho de Verduras[3]

- 1 kg de lombo de pirarucu fresco cortado em filés
- Limão
- Sal
- 3 dentes de alho amassados
- Colorau
- Manteiga ou margarina para fritar

PARA O MOLHO

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 cebolas grandes cortadas em cubos pequenos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 pimentões cortados em cubos pequenos
- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- Pimentas-de-cheiro cortadas ao meio
- 1 maço de cheiro-verde completo picado

Lave e tempere os filés com limão, sal, alho e colorau. Deixe-os descansar neste tempero por 30 minutos. Aqueça um pouco de manteiga ou margarina em uma frigideira e frite os filés. Arrume-os em uma travessa e reserve. Prepare o molho, despeje-os sobre os filés.

PREPARE O MOLHO

Aqueça a manteiga e o azeite na frigideira, refogue a cebola e deixe dourar. Junte o alho e deixe fritar mais um pouco. Junte os pimentões, os tomates, as pimentas e o cheiro verde, mexendo sempre. Deixe ferver em fogo baixo por cerca de 5 minutos.

Guisado de Pirarucu com Leite de Coco[3]

- 1 kg de lombo de pirarucu fresco cortado em pedaços pequenos
- Limão
- Sal
- 4 dentes de alho amassados
- ½ xícara de azeite de oliva ou manteiga
- 3 cebolas picadas
- 6 tomates sem peles e sem sementes picados
- Pimenta-de-cheiro cortada em rodelas (opcional)
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 1 garrafa pequena de leite de coco
- ½ xícara de água

Tempere os pedaços de pirarucu com limão, sal e a metade do alho. Deixe tomar gosto por 30 minutos antes do preparo. Aqueça o azeite ou manteiga em uma panela, refogue a cebola e o restante do alho, e deixe dourar. Junte os demais temperos, mexa um pouco, acrescente os pedaços de peixe e refogue-os por alguns minutos. Junte o leite de coco e a água. Tampe a panela e deixe ferver em fogo baixo, até o peixe ficar cozido.

Iscas de Pirarucu[3]

- 1 kg de lombo de pirarucu fresco cortado em cubos pequenos
- Limão
- Sal
- 6 dentes de alho amassados
- 3 ovos ligeiramente batidos
- Farinha de rosca crocante
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Óleo para fritar

Tempere os pedaços de peixe com limão, sal e alho. Deixe descansar nesse tempero por uma hora. Escorra o excesso de suco. Misture em um prato a farinha de rosca com o fermento. Passe os cubos de peixe pelo ovo batido e pela farinha de rosca e vá colocando-os em uma travessa grande. Deixe descansar por 15 minutos. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite os cubos de pirarucu, espalhando-os e virando-os, cuidadosamente. Deixe dourar.

Pirarucu Delícia[3]

- 1 kg de lombo de pirarucu fresco cortado em cubos
- Limão
- Sal
- 4 bananas-pacovãs cortadas em rodelas
- ½ xícara de óleo de milho para fritar as bananas
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 6 dentes de alho amassados
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 3 tomates maduros e sem peles cortados em cubos pequenos
- 3 pimentas-de-cheiro cortadas ao meio
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 250 g de queijo mussarela

PARA O CREME

- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pitada de sal
- 1 litro de leite
- 2 colheres de sopa de maisena
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Tempere os cubos de peixe com limão e sal e deixe-os descansar por meia hora. Frite as bananas no óleo e reserve. Aqueça o azeite e a manteiga ou margarina em uma frigideira e refogue o alho e a cebola e deixe-os dourar. Junte as demais verduras e mexa um pouco. Junte os pedaços

de peixe e misture tudo com uma colher de pau. Tampe a panela e refogue por mais 5 minutos. Arrume os pedaços de peixe em um pirex e reserve. Prepare o creme. Cubra os pedaços de peixe com parte do creme e coloque a banana frita por cima. Faça outra camada de peixe, creme e banana frita. Cubra a última camada com queijo mussarela e as rodelas de banana frita. Leve ao forno para gratinar.

PREPARE O CREME

Derreta a manteiga em uma panela e refogue o alho. Adicione uma pitada de sal. Dissolva a maisena no leite e junte-o à panela com a manteiga, mexendo bem com uma colher de pau, para não embolar. Junte o queijo ralado, mexendo sempre. Deixe ferver até o creme engrossar ligeiramente.

Pirarucu à Milanesa[3]

- 1 kg de lombo de pirarucu fresco cortado em postas
- Limão
- Sal
- 6 ovos
- ½ kg de farinha de rosca
- Óleo de milho para fritar
- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 1 maço de cheiro-verde picado

Tempere as postas de pirarucu com limão e sal. Deixe tomar gosto por meia hora antes do preparo. Bata as claras em neve, junte as gemas e uma pitada de sal. Misture delicadamente. Coloque a farinha de rosca em um prato e passe as postas, primeiro no ovo, depois na farinha. Frite-as em óleo pré aquecido, até ficarem douradas. Coloque as cebolas e o cheiro-verde por cima para enfeitar.

Talvez

Cláudio Cássio

Talvez este seja meu último
poema a você.
Talvez você leia-o ou nem o
queira ver e ouvir.
Talvez seu orgulho te vença
ou você o derrote.
Talvez você vença seus medos
ou eles te machuquem.
Talvez eu possa estar mentindo
para mim mesmo,
Ou quem sabe seja a simples vontade
de que você amadureça.

Talvez... Ou melhor, quem sabe seja
assim... Você distante a doer em mim!
Talvez eu queira seu perdão...
Talvez não queira mais te ver, para
também não te escutar...
Talvez, eu apenas não deseje ouvir nada
que faça chorar de novo.
Talvez, tudo isso seja porque você só
sabe dizer:
"- Talvez! – Não sei! – Quem sabe?"

Talvez eu quisesse somente elogiá-la,
mas...
Talvez um dia, longe daqui, consigamos
ao menos voltar a sermos amigos.
Talvez amigos, seja o nunca deveríamos
deixar de termos sido.
Talvez... Talvez... Talvez...
Talvez o tempo passe ou nem
percebamos que já passou.
Vivamos de talvez!

Talvez você volte, não para mim, mas
para você.
Talvez eu nunca te esqueça ou apenas
tenha perdido a paciência.
Agora, entro em outro talvez, o de
entregar-te ou não este poema.
Que talvez te faça refletir na solidão.
Ou talvez aumente ainda mais a raiva
incontida dentro do teu coração.
Sem talvez – PERDÃO –
por não ter sido melhor
que um talvez!

Desfiado de Pirarucu[3]

- 1kg de pirarucu seco, previamente tirado o sal e cortado em pedaços
- Limão
- 2 cebolas grandes cortadas em cubos pequenos
- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro-verde com cebolinha picado
- Pimenta-de-cheiro cortada em rodelas
- Pimenta-murupi a gosto
- ½ xícara de azeite de oliva
- 3 dentes de alho amassados
- Colorau

Desfie os pedaços de peixe em uma tigela, Passe o peixe desfiado pela escorredeira para retirar o excesso de água. Tempere-o com as demais verduras e misture bem. Aqueça o azeite em uma panela não muito funda, refogue o alho e junte o colorau. Junte o peixe desfiado, misture-o com alho e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando. O desfiado deve ficar um pouco úmido.

Bolinho de Pirarucu[3]

- 1 receita de *Pirarucu Desfiado*
- 6 batatas-portuguesas cozidas e amassadas
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal
- Óleo de milho
- Azeite de oliva

Coloque o desfiado e as batatas em uma tigela. Junte os ovos, a farinha de trigo, a manteiga e a pitada de sal, se for necessário. Misture tudo até ficar uma massa consistente. Faça bolinhos com as mãos, se preferir, redondos ou achatados. Aqueça bem um pouco de óleo de milho e azeite de oliva em uma frigideira e frite os bolinhos, virando-os com um garfo, até dourarem. Coloque-os sobre o papel absorvente para retirar o excesso de óleo.

1 - Bolinho de Pirarucu (p. 53)

Empadão de Pirarucu[3]

- 1 receita de *Desfiado de Pirarucu*
- 10 azeitonas cortadas em rodelas
- 1 garrafa pequena de leite de coco
- 1 colher de sopa de trigo ou maisena
- ¼ de xícara de leite

PARA A MASSA

- 3 gemas
- 1 xícara bem cheia de margarina
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 pitada de fermento em pó e outra de sal

Prepare o desfiado conforme a receita nesta seção. Coloque-o em uma panela grande e junte as azeitonas e o leite de coco. Dissolva o trigo ou a maisena no leite e acrescente a mistura ao desfiado. Leve a panela ao fogo moderado e deixe ferver, mexendo sempre com uma colher de pau, ate engrossar. Reserve. Prepare a massa. Ao retirá-la do forno, espalhe o recheio por cima. Enfeite o empadão com as tiras ou rolinhos de massa assada, em forma de quadrados ou a gosto.

PREPARE A MASSA

Misture bem as gemas com a margarina e vá acrescentando o trigo, misturado ao fermento e sal, até obter uma massa lisa, maleável e bem macia. Abra a massa em uma superfície enfarinhada e forre uma fôrma própria para torta com esta massa, estendendo-a para os lados, com o auxílio de um garfo. Faça furos no fundo da massa. Leve-a ao forno para assar levemente. Com a sobra da massa, faça pequenas tiras ou rolinhos e coloque-os em uma assadeira para assar.

Torta de Pirarucu[3]

- 1 receita de *Desfiado de pirarucu*
- 4 ovos
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva

PARA ENFEITAR

- 1 cebola média cortada em rodelas
- 100 g de azeitonas
- 1 ovo cozido cortado em rodelas

Bata as claras em neve em uma tigela e acrescente uma pitada de sal para conservá-las firmes. Adicione as gemas e bata por mais um pouco. Unte um pirex com azeite e cubra o fundo deste com a metade dos ovos batidos. Espalhe o desfiado cuidadosamente e em seguida o restante dos ovos batidos. Enfeite com rodelas de cebola, ovo cozido e azeitonas. Leve ao forno para dourar.

Pirarucu ao Leite de Castanha[3]

- 1 kg de pirarucu seco cortado em pedaços médios
- Limão
- ½ xícara de azeite de oliva
- 6 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada e 1 cortada em rodelas
- 4 tomates cortados em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- Pimenta-de-cheiro ou pimenta-murupi pequena
- 1 xícara de água
- 1 xícara de leite de castanha

Tempere os pedaços de pirarucu com limão. Aqueça o azeite em uma panela média, e doure o alho e a cebola picada. Junte os tomates, o cheiro-verde e as pimentas. Adicione um pouco de água e deixe ferver por alguns minutos. Junte o leite de castanha. Prove se está bom de sal e deixe ferver por mais alguns minutos. Aqueça um pouco de azeite em uma frigideira e frite os pedaços de pirarucu. Arrume-os em um pirex e regue-os com um fio de azeite. Despeje por cima o molho de castanha. Enfeite com as rodelas de cebola.

PREPARE O LEITE DE CASTANHA

Coloque cerca de 100 g de castanhas descascadas no liquidificador e junte uma xícara de água. Bata bem. Passe o líquido obtido por um guardanapo fino, se desejar.

Pirarucu à Moda Cabocla[2]

- 1 kg de lombo de pirarucu seco cortado em pedaços
- Limão
- Pimenta-do-reino com cominho
- Colorau
- 2 cebolas cortadas em gomos
- 1 pimentão cortado em tiras finas
- Pimentas-de-cheiro cortadas em gomos
- 3 colheres de sopa de óleo de milho
- ½ xícara de azeite de oliva
- 6 dentes de alho socados
- 1 ½ litro de água fervente
- 2 batatas-doces cortadas em pedaços médios
- 2 fatias de jerimum caboclo, cortadas em pedaços médios
- 2 bananas-pacovãs maduras cortadas em pedaços pequenos
- 10 maxixes cortados em bandas
- 10 quiabos cortados ao meio
- 1 repolho pequeno cortado em pedaços e escaldados
- 1 maço de couve lavada e amarrada
- 2 tomates cortados em gomos
- 1 maço de cheiro-verde completo picado

Tempere os pedaços de pirarucu com limão, pimenta-do-reino, cominho, colorau, metade da cebola, pimentão e pimenta-de-cheiro. Aqueça o óleo e o azeite em uma panela e refogue o alho e o restante da cebola e deixe dourar. Acrescente a água fervente, a batata-doce e deixe ferver um pouco com a panela tampada, em fogo médio. Acrescente o peixe e os temperos e junte os demais ingredientes., deixando os mais suaves por último. Deixe cozinhar por mais alguns minutos após a última adição.

Pirarucu-de-Casaca[4]

- 1 kg de pirarucu seco cortado em pedaços médios
- 4 dentes de alho amassados
- 3 cebolas picadas
- 1 pimentão picado
- 3 tomates picados
- 2 maços de cheiro-verde picados
- Azeite de oliva
- 1 kg de farinha do Uarini
- ½ litro de leite (coco, castanha, gado ou em pó)
- 4 bananas-pacovãs maduras cortadas em rodelas e fritas
- 1 kg de batata, cortadas em tiras e fritas
- 200 g de azeitonas sem caroço lavadas e escorridas
- 4 ovos cozidos cortados em rodelas
- Óleo de milho para fritar

Depois de lavar os pedaços de pirarucu, frite-os e desfie-os em lascas médias. Em uma tigela, misture as verduras com um fio de azeite e junte as lascas de pirarucu. Reserve. Coloque a farinha do Uarini em uma tigela e junte leite bastante para umedecê-la. Em um pirex refratário, faça camadas com a farinha umedecida, a mistura de verduras e pirarucu, a banana e a batata frita. Continue a fazer camadas até encher o pirex. A última camada deve ser de farinha. Regue com um fio de azeite de oliva. Leve ao forno moderado por 20 minutos. Enfeite com rodelas de banana, batata frita, azeitonas e ovo cozido.

Salada de Pirarucu[3]

- 800 g de pirarucu seco cortado em postas
- Limão
- 800 g de batata-portuguesa, cortadas em cubos pequenos e cozidas
- ½ kg de cenouras cortadas em cubos pequenos e cozidos
- 1 cebola média cortada em cubos pequenos
- 1 pimentão cortado em rodelas
- 12 azeitonas pretas cortadas miúdas
- 1 lata de ervilhas, lavadas e escorridas
- 3 colheres de sopa de vinagre
- ½ xícara de chá de azeite de oliva ou óleo de milho

PARA ENFEITAR

- 4 ovos cozidos cortados em rodelas
- 1 tomate cortado feito rosas
- 1 maço de alface previamente lavado, separado em folhas

Depois de lavar as postas com limão, enxugue-as com um guardanapo. Passe uma a uma na farinha de trigo. Aqueça o azeite ou óleo de milho em uma frigideira e frite as postas. Deixe esfriar e desfie-as em lascas, em uma tigela grande. Junte as batatas, as cenouras, a cebola, o pimentão, as azeitonas e as ervilhas. Misture tudo muito bem com uma colher de pau. Despeje o azeite e o vinagre sobre a salada e mexa com o auxílio de duas colheres. Arrume a salada em uma travessa e enfeite-a com os ovos e o tomate. Arrume o alface em volta da travessa.

Caldeirada de Tambaqui[2]

- 1 banda de tambaqui grande cortada em postas
- Limão
- Sal
- 5 dentes de alho amassados
- 2 cebolas cortadas em gomos
- 6 tomates cortados em gomos
- 2 pimentões cortados em gomos
- Pimentas-de-cheiro cortadas ao meio
- 2 maços de cheiro-verde completos picados
- 1 kg de batata-portuguesa (opcional) cortada em gomos
- 4 ovos cozidos e sem cascas
- ½ xícara de azeite de oliva
- 3 litros de água

Tempere as postas de tambaqui com limão, sal, alho, cebola, tomate, pimentão, pimenta-de-cheiro e cheiro verde. Cozinhe as batatas e reserve. Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue o peixe com os temperos. Junte a água fervente para formar bastante caldo e deixe ferver por 15 minutos. Descasque os ovos e as batatas e junte-os à caldeirada. Adicione um fio de azeite no caldo. Quando o peixe estiver cozido, apague o fogo. Prepare um pirão com parte do caldo e sirva.

O tambaqui (*Colossoma macroponum*) é um dos peixes mais nobres da Amazônia. Mede cerca de 90 cm de comprimento e pesa 13 kg. De agosto a dezembro, sobe o rio, para a reprodução. É um dos peixes mais apreciados e conhecidos na culinária amazônica, por causa de seu excelente sabor. Sua carne branca e consistente facilita a obtenção de filés. O tambaqui é tradicionalmente preparado em caldeiradas e assado na brasa ou inteiro, ou só costelas, porém frito ou guisado e em outras preparações é sempre uma delícia. A caldeirada é uma comida deliciosa. O indígena e o caboclo usavam-na nas grandes festas, e a preparavam utilizando diversas espécies de peixes pequenos ou grandes, cortados em postas. O tucunaré e o tambaqui são os peixes mais tradicionais das caldeiradas. No entanto, outros peixes também podem ser usados. O pirão de farinha de mandioca é um acompanhamento tradicional da caldeirada. Além do pirão, o arroz-branco e molho de pimenta completam a delícia.

Tambaqui com Tucupi e Jambu[2]

- 1 banda de tambaqui grande assada na brasa
- ¼ de xícara de azeite
- 1 cebola picada
- 6 dentes de alho amassados
- 2 pimentões cortados em rodelas
- 2 tomates cortados em rodelas
- 2 maços de cheiro-verde completo picados
- ½ kg de palmito de pupunha fresco
- 1 pimenta-de-cheiro picada
- 2 litros de tucupi preparados
- 3 maços de jambu

PARA ENFEITAR

- 3 litros de tucupi
- 1 a 2 xícaras de água para cada litro de tucupi
- Açúcar a gosto (aprox. ½ xícara de chá p/ dois litros)
- 5 dentes de alho amassados
- 2 maços de cheiro-verde completo picados
- 1 cebola picada
- Pimenta-de-cheiro a gosto
- Sal

Corte a banda de tambaqui em pedaços médios. Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho em uma panela grande, junte as demais verduras e os pedaços de tambaqui, misturando para tomar gosto. Separe os galhos tenros do jambu, lave-os bem e cozinhe-os de 5 a 10 minutos e

escorra. Junte na panela de peixe, o tucupi preparado e o jambu e deixe ferver o tempo suficiente para cozinhar o peixe.

TEMPERE O TUCUPI

Coe o tucupi em um guardanapo fino para retirar o excesso de goma, na boca de uma panela grande. Junte a água e deixe ferver até evaporar cerca de 3 dedos do líquido. Se formar uma espuma amarelada na superfície, retire-a com uma escumadeira. Tempere o tucupi com os demais ingredientes e deixe ferver até que as verduras fiquem cozidas. Após este processo, o tucupi estará pronto para ser utilizado nas diversas receitas.

O tucupi é um dos muitos produtos extraídos da mandioca. A mandioca crua é ralada e espremida no tipiti, obtendo-se um líquido amarelo, pouco denso, que é levado para fermentar por vários dias. O tucupi é geralmente encontrado em seu estado semi-processado, em garrafas de 1 litro vendidos nos mercados da cidade. Nesse estado, o tucupi ainda conserva sua toxicidade e portanto, é necessário fervê-lo adequadamente e depois "temperá-lo" para usá-lo nas receitas. Para se obter um bom sabor de tucupi, a dosagem de água e de açúcar é fundamental. É preciso ir testando aos poucos e provando para chegar a um ponto desejado. Além do mais, é preciso que o tucupi seja de boa qualidade. O tempo de cozimento é importante e geralmente pode cozinhar em fogo lento por um período de ½ a 1hora, dependendo do paladar e preferência de cada um.

O jambu (*Spilanthes oleracea*) é uma planta originária de nossa região. Reproduz-se e alastra-se facilmente. É uma planta medicinal muito usada para fazer xaropes, junto com outras ervas, tais como hortelã, mastruz, etc. Tradicionalmente, acompanha o tucupi nas receitas. As flores não são utilizadas, e para as receitas, a preferência é pelos galhos mais tenros. Produz uma espécie de dormência nos lábios ao ser mordido cru. Cozido na dosagem certa, deixa um ardor leve e agradável, que dá o toque certo ao prato que tempera. O jambu é encontrado em grandes maços nos mercados e feiras das cidades.

Esperança

Weslley Marchezan

Acordar é não mais contemplar
o que estava sonhando.
É abrir os olhos e ver o real.
E o novo se faz insistido, assistido.
As palavras? Elas não me
impressionam.
Mas remetem-me a lugares
indescritíveis, incríveis.
Como posso esperar o que determino
em meus pensamentos,
E não sinto em minhas mãos?
Planejar o improvável?

Eu irei galgar sonhos
Empurrando ao penhasco
O supérfluo que me acompanha.
Quero ver alçar voo, o realismo,
Que me adormecerá no tempo
E incondicionalmente a surpreender
Com a chegada de tantas coisas
Daquele esperado futuro

Ficará acumulado meu presente em
passados
Remoídos pelos meus porquês.
Esperança, você ensinou-me a guardar,
para dar depois.

Renovar para oferecer, reciclando-me
ao invés de esvaziar.
Vem! E se puderes me beijar, sejas suave.
Não que eu tenha medo de te sentir
É que eu não sou dono do meu corpo.
És indesejada, mas... Fica por favor!

Consola-me. Seja minha amante!
Visite-me esta noite e tente ganhar um
sorriso meu.
Se eu te perder, levará contigo os meus
sonhos.
Viverei pra quê? Para quem? E de quê?
Tu és minha criação, para deixar meus
medos bem longe.
Fazer o mundo pequeno aos meus pés.
Mesmo sabendo que muitos dormiram
contigo
E morreram em teus braços.

Foste fingida aos que raramente te
aceitaram
Fiel aos que tu educas, no silencio,
No choro em momentos de vazios
profundos.
Não me deixe preso, cego, pois não sou
como tu esperas.
Tenho os meus medos,
Mas, és tu quem se esconde dentro de
mim e não eu em ti.
Ah! Seja minha amante e tente ganhar um
sorriso meu esta noite.
Socorre-me, pois sou pobre sem você,
esperança...

Tambaqui ao Escabeche[2]

- 1 banda de tambaqui cortado em postas
- Limão
- Sal
- 6 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino com cominho
- Colorau
- Óleo para fritar
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 2 pimentões cortados em cubos pequenos
- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- 5 cebolinhas picadas
- 5 pimentas-de-cheiro picadas
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- 2 xícaras de água fervendo

Tempere as postas de tambaqui com limão, sal, metade do alho, pimenta-do-reino, cominho e colorau. Aqueça o óleo em uma frigideira grande e frite as postas. Reserve. em uma panela grande, refogue o restante do alho e cebola. Deixe dourar. Acrescente as demais verduras e refogue por mais 5 minutos. Junte as postas de peixe frito, a água e o cheiro-verde. Abaixe o fogo e deixe ferver até o peixe cozinhar.

Tambaqui na Brasa[2]

- 1 banda de tambaqui
- Limão
- Sal

Tempere a banda de tambaqui com limão e sal. Leve-a para assar na brasa até dourar. Sirva com arroz-branco, farofa, salada e molho de pimenta. Faça um molho de verduras e espalhe por cima do tambaqui depois de pronto.

Costela de Tambaqui na Brasa[2]

- 6 costelas de tambaqui
- Limão
- Sal
- 6 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Manteiga para untar

Coloque as costelas em um tabuleiro untado com manteiga. Tempere-as com limão, sal e alho e regue-as com um fio de azeite. Deixe assar na brasa lentamente. Sirva com um molho de verduras da sua preferência.

Tambaqui Frito[2]

- 1 banda de tambaqui cortada em postas
- Limão
- Sal
- 3 dentes de alho amassados
- 1 xícara de óleo de milho com azeite de oliva
- 1 maço de cheiro-verde completo picado

Tempere as postas de tambaqui com limão, sal e alho. Escorra-as bem. Aqueça o óleo com o azeite em uma frigideira e frite as postas deixando-as dourar em ambos os lados. Coloque-as em uma travessa com papel absorvente para eliminar o excesso de gordura. Retire o papel antes de servir e salpique o cheiro verde por cima.

Tambaqui ao Forno com Molho de Laranja[1]

- 1 kg de postas de tambaqui
- Limão
- Sal
- 3 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino
- Cominho
- Páprica
- 3 cebolas cortadas em gomos
- 3 tomates cortados em gomos
- 3 pimentas-de-cheiro picadas
- ½ xícara de azeite de oliva
- Vinagre
- Manteiga para untar

PARA O MOLHO

- 2 colheres de sopa de suco de laranja
- Casca ralada de laranja a gosto
- ¼ de colher de chá de molho de pimenta
- 1 xícara de creme de leite batido

Lave e tempere as postas de tambaqui com limão, sal, alho, pimenta-do-reino, cominho e páprica. Misture as verduras em uma tigela com um fio de azeite e vinagre. Faça corte nas postas e preencha-as com a mistura de verduras. Regue as postas com um pouco de azeite. Unte uma travessa com manteiga e arrume as postas temperadas. Leve-as para assar em forno moderado. Junte os ingredientes do molho e retire o tambaqui do forno. Despeje o molho por cima do peixe. Leve ao forno para gratinar.

Tambaqui Defumado ao Molho[1]

- 1 kg de postas defumadas de tambaqui
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado sem peles e sem sementes
- 1 maço de cheiro-verde picado
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Azeite
- Vinagre

Arrume as postas de tambaqui ainda quentes em uma travessa. Junte a cebola, o tomate e o cheiro-verde em uma tigela e misture. Tempere-os com sal, pimenta-do-reino, um fio de azeite e vinagre e espalhe-os por cima das postas de tambaqui.

A defumação do peixe diminui a água em seu tecido, ajudando na sua preservação, e confere à carne, cheiro e sabor bastante agradável. O método artesanal de defumação é simples, usando-se lenhas sem cheiro e sem amargor e carvão. O peixe após ser limpo e lavado, passa por uma cura em salmoura com sal de cozinha e água por 30 minutos; em seguida, é pendurado por cerca de uma hora para drenar o excesso de salmoura e logo levado para câmara de defumação, que pode ser desde um simples tambor de 200 litros com tampa até um defumador industrial. A temperatura e o tempo de aquecimento durante a defumação afetam a qualidade do peixe defumado. É um processo que pode ser feito tanto a frio como a quente. Na defumação a frio, usa-se dois tambores, um para o peixe e outro menor para a madeira com a fumaça, a qual passa por um cano de 2,5 m de comprimento que liga os dois tambores. A temperatura no tambor menor não deve ultrapassar 50°C, e pode-se utilizar a queima de serragem seca. O peixe precisa estar cozido ou assado antes do consumo, pois este recebe somente o odor de fumaça. Na defumação a quente, a temperatura pode chegar a 100°C, com a queima da madeira junto com a serragem dentro do mesmo tambor. Neste método, o pescado estará pronto para o consumo imediato ou ainda pode manter-se em temperatura ambiente por cerca de uma semana (Fonte: 1) Nilson Carvalho, *Tecnologia de Alimentos*, INPA, que defumou o tambaqui para esta receita; 2) *Receitas Caseiras*, EMATER-AM.)

Moqueca de Tambaqui[1]

- 1 banda de tambaqui cortada em postas pequenas
- Limão
- Sal e pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 dentes de alho amassados
- 3 cebolas grandes picadas
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 tomates sem peles em rodelas
- 1 maço de cheiro verde completo picado
- 1 garrafa pequena de leite de coco
- 3 colheres de sopa de azeite-de-dendê

Tempere as postas de tambaqui com limão, sal e pimenta-do-reino. Deixe tomar gosto por 30 minutos antes do preparo. Aqueça o azeite em uma panela média e doure o alho e a cebola. Junte o pimentão, mexa por alguns minutos e acrescente o tomate, o cheiro-verde e o peixe temperado. Cubra com o leite de coco e o azeite-de-dendê e espere que o cozimento se complete.

Picadinho de Tambaqui[2]

- 1 kg de lombo de tambaqui cortado em pedaços
- Limão
- 2 cebolas (uma em pedaços e outra em cubos pequenos)
- 2 pimentões cortados em pedaços
- 2 tomates cortados em pedaços
- Pimentas-do-reino com cominho
- Sal
- Colorau
- 2 pimentas-de-cheiro cortadas ao meio
- Pimenta-murupi
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- ½ xícara de azeite de oliva
- 6 dentes de alho amassados

Retire as espinhas do lombo do peixe com uma faca bem amolada, lave os pedaços com limão. Passe-os na máquina de moer junto com a cebola em pedaços, o pimentão e o tomate. Coloque o peixe com as verduras moídas em uma tigela e tempere-os com pimenta-do-reino, cominho, sal, colorau, pimenta-de-cheiro, pimenta-murupi e cheiro verde. Aqueça o azeite com a margarina em uma panela média e refogue o alho e a cebola restante. Deixe dourar. Adicione o picadinho, mexendo sempre, por cerca de 15 minutos. Sirva quente.

Bolinho de Tambaqui [2]

- 1 receita de *Picadinho de Tambaqui*
- 6 batatas-portuguesas cozidas e descascadas
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de óleo de milho
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva

Coloque em uma tigela grande o picadinho já pronto (veja receita anterior). Amasse as batatas à parte e misture-as com o picadinho. Junte os ovos, farinha de trigo, a manteiga ou margarina e um pouco de sal, se precisar. Misture tudo até ficar uma massa consistente. Aqueça o óleo e o azeite em uma frigideira. Faça bolinhos com o auxílio de uma colher de sopa, ajeitando a massa de peixe na colher. Leve-os para fritar, virando os bolinhos para que dourem por igual. Arrume-os em uma travessa sobre papel absorvente. Retire o papel na hora de servir.

Desfiado de Tambaqui[2]

- 1 banda de tambaqui médio com a escama
- Limão
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 dentes de alho amassados
- Colorau
- 2 cebolas cortadas em gomos
- 2 tomates cortados em gomos
- Pimentas-de-cheiro cortadas ao meio
- Pimenta-murupi
- ½ xícara de azeite de oliva

Faça pequenos cortes no tambaqui e tempere-o com limão, sal, pimenta-do-reino e a metade do alho. Reserve a metade das verduras para o refogado. Em uma tigela, misture a outra metade das verduras com um fio de azeite e preencha com elas os cortes do peixe. Coloque a banda de tambaqui na grelha para assar ou asse-a no forno, se preferir. Depois de assada, retire-a do fogo, desfie a carne e regue-a com um pouco de azeite. Em uma panela à parte, refogue o restante do alho, com a cebola. Deixe dourar. Acrescente o restante das verduras e o peixe desfiado. Mexa por mais 10 minutos. Sirva quente.

Tempo de Amar

Cláudio Cássio

Hoje é tempo de amar!
Os sinais dos tempos nos levam a crer
que é ainda mais necessário amar!
Amanhã já foi urgente amar!
E depois de amanhã será tempo de
vencer a dor, amando o Amor!
E assim, cada dia que se segue é tempo
de aprender... Amando!

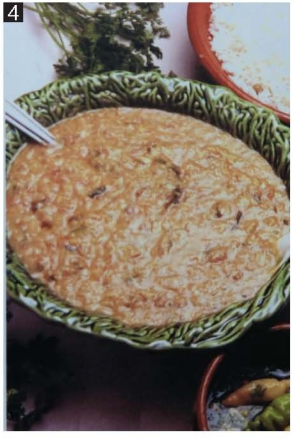
Hoje é tempo de amar!
Os sinais das dores, horrores e temores,
nos convidam a repensar!
Amanhã já foi urgente planejar!
O essencial é o amor e este é
completamente visível aos olhos.
O essencial está nos gestos ou mesmo
num olhar... Amado!

Hoje é tempo de amar!
Por amor e pelo Amor tudo foi criado,
doado, encarnado!
Amanhã já foi urgente lutar!
Compreender que não é porque
lutamos, mas por quem amamos!
Finalmente, se comprometer, querer,
viver, sofrer... Amando!

Mojica de Tambaqui[2]

- Sobras de tambaqui assado na brasa ou no forno
- ½ xícara de azeite de oliva
- 6 dentes de alho amassados
- 2 cebolas cortadas em tiras finas
- Pimentas-de-cheiro picadas
- 1 maço médio de cheiro-verde completo picado
- 3 tomates cortados em tiras finas
- ½ litro de água
- 1 xícara de farinha branca de mandioca peneirada

Desfie o peixe, retirando as espinhas e as peles. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva e refogue o alho e a cebola. Junte os demais temperos, o peixe desfiado e misture. Acrescente a água e deixe ferver até secar um pouco. Acrescente a farinha de mandioca, mexendo aos poucos. Sirva quente.



1 - Tambaqui na brasa (p. 66)

2 - Tambaqui defumado ao molho (p. 76)

3 - Arroz com pupunha (p. 186)

4 - Mojica de tambaqui (p. 82)

Lingüiça de Tambaqui[5]

- 1 banda de tambaqui
- Limão
- Sal
- 100 g de toucinho defumado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 6 dentes de alho amassados
- 3 cebolas picadas
- Pimenta-do-reino
- Colorau
- 1 kg de tripa de porco ou de boi

Lave e tempere o tambaqui com limão e sal. Corte-o em pedaços médios e leve-os para cozinhar ligeiramente, para facilitar a retirada dos ossos e espinhas. Escorra a água e deixe os pedaços esfriarem. Separe e esfarele bem a carne. Em uma panela, em fogo baixo, derreta o toucinho e junte um fio de azeite. Refogue o alho, a cebola e tempere-os com pimenta-do-reino, colorau e uma pitada de sal. Junte a carne do peixe e misture bem. Lave bem as tripas de porco ou de boi e vá enchendo-as com o peixe temperado, utilizando-se da metade de uma garrafa de plástico, para acoplar a tripa na boca, e de uma enchedeira. Quando o enchimento alcançar 15 centímetros, amarre a tripa com um cordão fino. Aferventé-as ligeiramente antes de prepará-las fritas ou refogadas em toucinho com verduras.

Caldeirada de Tucunaré[1]

- 2 tucunarés médios
- Limão
- Sal
- Azeite de oliva
- 5 dentes de alho amassados
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 2 pimentões cortados em cubos pequenos
- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro-verde picado
- ½ kg de batatas cozidas cortadas ao meio
- 3 ovos cozidos inteiros
- Água suficiente para cobrir o peixe

Corte cada tucunaré em pedaços médios, lave-os e tempere-os com limão e sal. Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue o alho e a cebola, ligeiramente. Junte as verduras restantes. Mexa um pouco. Junte os pedaços de peixe e mexa cuidadosamente para misturá-los com as verduras, refogando-os mais um pouco. Junte a água e deixe ferver por 25 minutos. Acrescentes as batatas, os ovos cozidos e por último o cheiro-verde.

Tucunaré Salgado[3]

- 1 tucunaré grande salgado
- Limão
- Sal
- 1 xícara de azeite de oliva
- 6 dentes de alho amassados
- 1 cebola média cortada em rodelas
- 1 pimentão verde cortado em tiras
- 4 tomates cortados em rodelas
- Vinagre
- ½ kg de macaxeira cortada em pedaços médios
- ½ kg de batata-doce cortada em pedaços médios
- ½ kg de jerimum cortado em pedaços médios
- 3 bananas-pacovãs maduras cortadas em pedaços médios
- 10 maxixes cortados em bandas
- 10 quiabos cortados ao meio
- 1 repolho pequeno cortado em pedaços
- 3 maços de couve lavados e amarrados
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 1 garrafa pequena de leite de coco

PARA ENFEITAR

- 1 cebola média cortada em rodelas
- Azeite e vinagre
- 5 ovos cozidos

Lave o peixe, corte-o em pedaços médios tempere-o com limão e reserve. Em uma panela grande e funda, aqueça um pouco de azeite, refogue o alho e a cebola, junte o pimentão, o tomate e o vinagre. Acrescente a água e tempere com uma pitada de sal. Adicione a macaxeira e a batata-doce. Deixe cozinhar por alguns minutos e junte o jerimum, a banana e as demais verduras. Junte os pedaços de peixe e deixe ferver por 10 minutos. Acrescente o leite de coco e deixe ferver mais alguns minutos. Coloque uma cebola cortada em rodelas em uma tigela e tempere-a com azeite e vinagre. Quando o peixe estiver cozido, passe-o para uma travessa grande, colocando pedaços de um lado e a verdura do outro com um pouco de caldo. Enfeite com o molho de cebola e os ovos cozidos.

Pescada Recheada ao Forno[3]

- 1 pescada grande desossada
- Limão
- Sal
- 4 dentes de alho amassados
- 2 pimentões picados
- 3 tomates picados
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- Pimentas-de-cheiro picadas
- ½ xícara de azeite de oliva
- Colorau

PARA ENFEITAR

- 250 g de camarão seco lavado
- 6 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 vidro pequeno de azeitonas sem caroços, picadas
- 600 g de farinha branca peneirada
- 100 g de passas
- Azeitonas

A pescada (*Pachpops trifilis*) é um peixe de coloração prateada, que mede cerca de 25 cm de comprimento, escurecida no dorso, com escamas estriadas. Pode ser pescada com redes e arrastões de pesca. Possui a carne de sabor delicado e é própria para preparações com recheios, podendo facilmente ser desossada. É uma delícia preparada ao escabeche, ou em outros pratos simples ou sofisticados.

Desosse a pescada conforme instruções no início desta seção. Coloque-a em uma travessa grande e tempere-a com limão e sal. Misture as demais verduras com um pouco de azeite, sal, limão e colorau e tempere a pescada, inclusive por dentro da barriga. Deixe tomar gosto por 1 hora. Enquanto isso, prepare o recheio. Encha a pescada com colheradas do recheio e costure o lado aberto. Coloque-a em um tabuleiro untado com azeite e regue-a com um fio de azeite e limão. Leve o tabuleiro ao forno moderado até que a pescada esteja cozida e dourada. Coloque o restante dos temperos sobre a pescada. Enfeite com as folhas de alface.

PREPARE O RECHEIO

Lave os camarões com limão. Aqueça a manteiga ou margarina em uma frigideira grande, retire os temperos da pescada e refogue-os por alguns minutos. Junte os camarões e deixe-os dourar, mexendo sempre. Junte a farinha e misture.

Matrinxã Recheada Assada na Brasa[2]

- 2 matrinxãs com escama
- Limão
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 dentes e alho amassados
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 3 tomates cortados em cubos pequenos
- Pimentas-de-cheiro picadas
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva

Faça uma fenda maior no lado esquerdo das matrinxãs. Lave-as e coloque-as em uma travessa grande. Tempere-as com limão, sal e pimenta-do-reino. Misture em uma tigela, as verduras com o azeite de oliva, alho e uma pitada de sal e vá recheando os peixes com essa mistura. Coloque as matrinxãs em uma grelha e leve-as para assar na churrasqueira, ou no forno em travessa untada, se preferir. Deixe dourar.

Nota: O aracu, jaraqui, sardinha, pacu, escamados, também podem ser utilizados com esta receita. O tambaqui pode ser usado com as escamas.

A matrinxã (*Brycon cephalus*) é um peixe que mede aproximadamente 40 cm de comprimento. Possui uma coloração geralmente cinza uniforme, com uma mancha escura arredondada na região humeral. Algumas espécies são prateadas. A matrinxã (ou o matrinxão) habita águas limpas e sua pesca se faz com anzóis, usando iscas de frutas e insetos. É um peixe de carne saborosa. Geralmente, é preparado assado na brasa ou no forno, com as escamas.

Matrinxã ao Molho[1]

- 2 matrinxãs médias
- Limão
- Sal
- Pimenta-do-reino
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho amassados
- Colorau
- 2 tomates sem peles e sem sementes cortados em cubos
- 1 maço de coentro picado
- 1 xícara de água

Limpe e escame as matrinxãs. Corte-as em pedaços médios e tempere-os com limão, sal e pimenta-do-reino. Aqueça um pouco do azeite em uma panela grande e junte a cebola, o alho e refogue até que a cebola fique transparente. Tempere com colorau, e uma pitada de sal. Junte os pedaços de peixe e misture-os aos temperos. Deixe-os fritar ligeiramente. Vire-os do outro lado. Junte os tomates e cozinhe, mexendo por alguns minutos. Junte o coentro, um pouco de água e deixe levantar fervura. Adicione mais um pouco de água para formar um molho, se for necessário. Respingue com o suco de limão, abaixe o fogo e deixe fervendo até o peixe ficar cozido.

Jaraqui Frito[1]

- 6 jaraquis médios inteiros
- Limão
- Sal
- Pimenta-do-reino
- 6 dentes de alho amassados
- 1 xícara de óleo
- 1 prato cheio de farinha de mandioca peneirada

Tempere os peixes com limão, sal e pimenta-do-reino. Deixe tomar gosto por meia hora. Seque-os ligeiramente com um guardanapo. Aqueça o óleo em uma frigideira e passe cada peixe pela farinha de mandioca, cobrindo-o bem de ambos os lados. Frite cada peixe na frigideira, deixando-o dourar.

O jaraqui (*Semaprochilodus insignis*) é o peixe mais popular da região. Mede aproximadamente 25 cm e possui escamas que precisam ser retiradas. É vendido em enfiadas de 5 a 8 peixes. Sua carne é macia e saborosa. Geralmente é consumido frito, acompanhado de farofa, baião-de-dois e molho de pimenta. No entanto, pode ser preparado assado, cozido, e até em suflê.

Por você...

Weslley Marchezan

Por você eu já fui criança
E no teu colo chorei desesperadamente
Aos teus carinhos, adormeci.
Por você já me fiz professor
E te ensinei os caminhos do coração,
Os caminhos do amor.

Por você me fiz poeta, cantor
E entre todas as palavras ditas e escritas,
Sobrou um, eu te amo ao seu ouvido.
Por você já fui psicólogo, até mesmo teu divã;
E entre horas de escutas e conversas
Busquei resposta aos teus erros.

Por você já me fiz um guerreiro
Lutei com toda a minha força
E nos meus braços te dei proteção.
Por você eu fui anjo
Nos dias de aflição segurei tua mão
E velei teu sono, arranquei do teu peito a raiva, o medo.

Por você eu me fiz gênio
Realizei teus desejos mais estranhos
Fui teu cúmplice inclui-te em meus sonhos e caminhei contigo.
Por você eu já fui médico
Consultando teus males
E diagnosticada, voltastes a sorrir.

Por você tive muitos outros ofícios
Massagista, nos dias de cansaço e fadiga.
Cozinheiro, preparando os melhores pratos.
Guardião, teus segredos nunca revelados,
Superei meus limites, fui além das minhas forças,
Tive ideias incríveis, me submeti ao ridículo.

Por você fiz o extraordinário, busquei soluções.
Fiz, faço e farei tudo novamente,
A fim de que o perdão, o amor e a amizade permaneçam.
Num eterno momento de cumplicidade indescritível.
E nosso amor torne-se imarcescível, inexorável e eterno.
Por você, me tornei até poeta...

Suflê de Jaraqui[3]

- 6 jaraquis médios
- Limão
- Sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 5 dentes de alho amassados
- 2 cebolas picadas
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 4 claras batidas em neve

PARA O CREME

- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 4 gemas separadas e batidas levemente
- 4 batatas-portuguesas cozidas e amassadas
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Lave e tempere os peixes com limão e sal e cozinhe-os em pouca água. Separe a carne, coloque-a em uma travessa e amasse-a com um garfo. Em uma panela média, aqueça o azeite, refogue o alho, a cebola e tempere-os com uma pitada de sal e com o cheiro verde. Junte o peixe desfiado e deixe fritar um pouco, mexendo com cuidado. Reserve. Prepare o creme e despeje-o na panela com o peixe desfiado. Junte as claras batidas e mexa delicadamente. Passe tudo para um pirex refratário e leve ao forno para gratinar.

PREPARE O CREME

Em uma panela menor, derreta a manteiga e adicione o trigo, mexendo bem para não embolar. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre. Acrescente as gemas batidas, as batatas e o queijo ralado e continue mexendo.

Sardinhas Recheadas na Folha de Bananeira[2]

- 12 sardinhas grandes
- Limão
- Sal
- 6 dentes de alho amassados
- Pedaços de folhas limpas de bananeira
- ½ xícara de azeite de oliva

PARA O RECHEIO

- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 6 pimentas-de-cheiro picadas
- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro-verde completo

Tempere as sardinhas com limão, sal e alho. Junte os temperos do recheio em uma tigela e misture com um fio de azeite. Recheie as sardinhas e regue cada uma com um pouco de azeite. Enrole cada sardinha em um pedaço de folha de bananeira. Arrume-as na grelha e asse-as na brasa. Quando as folhas de bananeira ficarem meio queimadas, retire as sardinhas do fogo e arrume-as em uma travessa sem folhas. Sirva.

A sardinha (*Triphortheus flavus*) é um peixe que mede até 25 cm de comprimento, de coloração cinza-escura, com nadadeiras cinza-amareladas. Possui escamas grandes no ventre arredondado, na frente, com o raio mediano da nadadeira caudal mais longo que os demais. A sardinha possui uma carne macia, deliciosa e mesmo sendo de tamanho pequeno, pode ser preparada frita, assada ou em caldeirada. A sardinha assada na folha de bananeira é uma técnica indígena que foi adotada também pelos africanos após sua chegada ao Brasil, sendo também um costume utilizado na Bahia.

Pacu ao Forno[1]

- 6 pacus
- Limão
- Sal
- 3 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 batatas-doces cozidas e cortadas em rodelas
- 2 cebolas picadas
- 1 pimentão picado
- 2 tomates picados
- 1 maço de cheiro-verde picado

Coloque os pacus em uma travessa e tempere-os com limão, sal, alho e pimenta-do-reino. Deixe tomar gosto por 30 minutos. Arrume os pacus em uma assadeira untada com azeite, espalhe pedacinhos de manteiga por cima e leve-os para dourar. Misture as verduras em uma tigela e tempere-as com azeite, pimenta-do-reino, sal e limão. Retire a assadeira do forno e cubra os peixes com as verduras. Enfeite-os com as rodelas de batata. Espalhe um pouco de manteiga por cima de tudo. Leve ao forno por mais alguns minutos.

O pacu (*Mylossoma duriventre*) é um peixe de porte médio que chega a medir cerca de 25 cm de comprimento. Possui o corpo meio arredondado e elevado e sua coloração varia dependendo da espécie. O pacu aparece na cozinha caboclа, principalmente, frito, porém, pode ser preparado na brasa, ou com molho em caldeiradas.

Escabeche de Aruanã[1]

- 1 kg de filé de aruanã
- Sal
- Limão
- 1 prato raso cheio de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara de óleo ou azeite
- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pimentão cortado em rodelas
- 1 cenoura cortada em rodelas finas
- 2 folhas de louro
- Pimenta-do-reino
- 1 xícara de água fervente
- 2 xícaras de chá de vinho branco seco

Tempere os filés com sal e limão. Passe cada filé pela farinha de trigo, pelo ovo batido e outra vez, pela farinha. Aqueça o óleo ou azeite em uma frigideira e frite os filés, deixando-os sobre papel absorvente para escorrer o óleo. Junte na frigideira, a cebola, o alho e refogue. Junte o pimentão, a cenoura, o louro e a pimenta-do-reino. Cubra com uma xícara de água fervente e deixe ferver por 10 minutos. Junte o vinho e deixe ferver por mais 5 minutos. Passe os filés para uma panela grande. Retire o molho do fogo e despeje-os sobre os filés. Deixe tomar gosto por 1 hora. Esquente novamente antes de servir.

A aruanã (*Osteoglossum bicirrhosum*) mede cerca de 1 m de comprimento e 2,5 kg. Possui corpo achatado e barbilhões na ponta do queixo. Sua carne é delicada e muito saborosa. Como diversos de nossos peixes, o filé de aruanã é encontrado em supermercados em pacotes que variam de ½ a mais de 1 kg. Dependendo da criatividade, o filé de aruanã pode ser preparado ao curry, com molho de soja, ou somente frito ao alho e óleo.

Acari-bodó ao Molho de Tucupi[2]

- 8 acari-bodós inteiros tratados
- Limão
- Sal
- ½ xícara de azeite de oliva
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino
- Colorau
- 2 litros de tucupi preparados (veja a receita em "Tambaqui com Tucupi e Jambu")
- 3 tomates picados
- 2 pimentões picados
- Pimentas-de-cheiro picadas
- Pimenta-murupi picada
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- 2 maços de folha de jambu

Tempere os acaris com limão e sal. Coloque-os na grelha para assar de ambos os lados. Quando estiverem assados, corte cada um em pedaços médios e reserve. Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue a cebola e o alho, tempere-os com uma pitada de sal, pimenta-do-reino e colorau a gosto. Junte o tucupi preparado e os demais ingredientes, exceto o jambu. Deixe ferver até que as verduras fiquem cozidas. Junte o jambu e os pedaços de peixe. Deixe ferver por mais 10 minutos.

O acari-bodó (*Liposarcus pardalis*) é um peixe exótico, envolto de uma carapaça dura e espinhosa, podendo medir até 50 cm de comprimento. Desova na época da seca e seus ovos possuem uma coloração alaranjada, sendo muito apreciada em uma caldeirada. É vendido vivo e é abundante nos mercados. Por ser um peixe que freqüenta a lama dos rios, é necessário lavá-lo bem, escovando-o antes do consumo. Possui a carne amarela, excelente para preparar a farinha de peixe ou piracuí. Pode ser também cozido, em caldeiradas, assado ao molho vinagrete ou no preparo de mojica (sopa de peixe, engrossada com farinha de mandioca).

Acari-bodó à Moda Caseira[1]

- 8 acari-bodós tratados
- Limão
- Sal e pimenta do reino
- Colorau
- ½ xícara de azeite de oliva
- 4 dentes de alho amassados
- 2 cebolas cortadas em gomos
- 3 tomates cortados em gomos
- 2 pimentões cortados em tiras
- Pimenta-de-cheiro
- Pimenta-murupi
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 1 ½ litro de água

Corte cada peixe em pedaços médios, tempere-os com limão, sal, pimenta-do-reino e colorau. Reserve. Aqueça um pouco de azeite em uma panela média e refogue o alho e a cebola. Junte os demais temperos e uma pitada de sal. Misture bem e junte a água. Deixe ferver, junte os pedaços de peixe e o restante de azeite de oliva. Cozinhe por mais 20 minutos.

Maionese de Acari-bodó[3]

- Acari-bodós preparados à *Moda Caseira*
- ½ xícara de azeite de oliva
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- ½ kg de batata-portuguesa cozida e cortada em cubos pequenos
- ½ kg de cenoura cozida e cortada em cubos pequenos
- 100 g de passas sem sementes
- 2 maçãs médias cortadas em cubos pequenos
- Maionese

PARA DECORAR

- 2 tomates cortados em rodelas finas
- 2 ovos cortados em rodelas
- Azeitonas pretas escorridas e lavadas

Retire a carapaça dos peixes e separe a carne, desfiando-a. Reserve. Aqueça o azeite em uma panela média e refogue o alho e a cebola. Junte o peixe desfiado e mexa tudo cuidadosamente com uma colher de pau. Espere esfriar e passe a mistura para uma travessa. Junte os demais ingredientes e misture bem. Acrescente a maionese e misture com a colher de pau. Decore com as rodelas de tomates, ovos e azeitonas pretas.

Caldo de Piranha[1]

- 3 piranhas de tamanho médio
- Limão
- Sal e pimenta-do-reino
- 6 dentes de alho amassados
- Óleo para fritar
- ½ xícara de azeite
- 2 cebolas picadas
- 1 pimentão picado
- 2 tomates sem pele picados
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- Pimenta-de-cheiro
- 2 litros de água fervente

Retire as peles das piranhas, corte-as ao meio e lave-as. Tempere-as com limão, sal, pimenta-do-reino e a metade do alho. Frite os pedaços de piranha somente até dourá-los. Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue a cebola e o restante do alho. Deixe dourar. Junte os temperos picados, exceto o cheiro verde. Acrescente um pouco de água. Quando esse molho estiver fervendo, coloque os pedaços de piranha já fritos, mexa um pouco e acrescente o restante da água. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até que o peixe fique cozido. Junte o cheiro-verde e tampe a panela.

A piranha (*Serrasalmus aff. eigenmanni*) é um peixe de porte médio que mede até 25 cm. Dependendo da espécie, a coloração também varia. A piranha é um peixe carnívoro e sua fama de perigosa tem sido amplamente comprovada. No entanto, é um peixe também de carne apreciada, principalmente em caldeiradas e sopas. Alguns restaurantes da cidade oferecem o "Caldo de Piranha", especialmente como um afrodisíaco.

Filé de Dourado à Milanesa[2]

- 1 kg de filé de dourado (ou surubim)
- 4 limões
- Sal
- 3 ovos
- 1 prato cheio de farinha de rosca
- Óleo pra fritar
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 4 dentes de alho amassados
- 1 tomate cortado em cubos pequenos
- 2 pimentas-de-cheiro cortadas ao meio
- 1 maço de cheiro-verde picado

Deixe os filés descansar em uma salmoura de limão e sal por 1 hora. Enxague os filés rapidamente e enxugue-os com um guardanapo. Reserve. Bata bem os ovos. Passe os filés um a um pelo ovo batido e pela farinha de rosca. Aqueça o óleo em uma frigideira grande e arrume aí os filés. Deixe-os fritar e dourar de ambos os lados. Coloque-os sobre o papel absorvente, para retirar o excesso de óleo. No mesmo óleo da frigideira, junte os demais ingredientes e faça um molho. Despeje-os por cima dos filés. Enfeite-os com folhas de alface ou purê de batata.

O dourado (*Brachyplatystoma flavicans*) é um peixe que pode atingir até 1,5 m de comprimento e 20 kg. Esse peixe possui uma coloração típica, com a cabeça prateada e o corpo claro, com reflexos amarelo-dourados. É um peixe que combina bem tanto frito, na brasa, na grelha ou preparado com molhos.

Dourado na Travessa de Barro[1]

- 1 kg de postas médias de dourado
- Limão
- Sal
- 3 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 2 cebolas pequenas picadas
- 8 tomates maduros sem peles e picados
- 4 colheres de sopa de purê de tomate
- Manjericão
- Pimenta-de-cheiro picada
- 1 xícara de água

Lave e tempere as postas com limão, sal e alho e deixe tomar gosto por meia hora antes do preparo. Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue a cebola até dourar. Junte os tomates, o purê de tomate, o manjericão e a pimenta-de-cheiro, mexendo sempre. Tempere com sal a gosto. Acrescente a água e deixe ferver em fogo baixo. Coloque um pouco desse molho em uma travessa de barro e arrume os filés de dourado. Cubra-os com uma camada de molho. Leve ao forno quente por aproximadamente 20 minutos ou até o peixe assar completamente.

Surubim Assado de Forno[1]

- 6 filés de surubins cortados em rodelas
- Limão
- Sal e pimenta do reino
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de vinho branco
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Rodelas de tomate para enfeitar

Tempere os filés com limão, sal e pimenta-do-reino. Misture em uma tigela pequena o mel, o queijo, o vinho branco e o óleo. Besunte os filés com o molho e deixe tomar gosto por 30 minutos antes do preparo. Arrume os filés em uma travessa refratária untada com azeite. Leve-os ao forno e deixe cozinhar até ficarem dourados. Sirva em uma travessa, enfeitando os filés com rodelas de tomate.

O surubim (*Pseudoplatystoma fasciatum*) é uma espécie que mede mais de 1,3 m de comprimento. É uma espécie de bagre mais importante da pesca comercial da região. A carne do surubim é suave e deliciosa em qualquer preparação.

A Nobre e Elegante Bondade

Cláudio Cássio

Certos ensinamentos não são aplicados
em nenhum lugar
E há outros que ninguém nos ensina,
Aprendemos sozinhos...
Existem também aqueles ensinamentos
que na vida é difícil de aprender...
Aprendemos sofrendo...
Aprendemos vivendo...
Todavia, há ensinamos facílimos de
aprendermos durante a vida...
Mas, não desejamos ou não queremos
aprender...
Um desses aprendizados preciosos se
chama: bondade.
A bondade por sua natureza é nobre
e tem uma elegância incomparável.
A bondade é um jeito belo
de ser autêntico.
A bondade acorda conosco
e dorme com os outros...
A nobreza da bondade não tem
obrigação, ela simplesmente
é gratuidade.
A bondade é desinteressada,
desapegada e não deseja fama.
Como reconhecer alguém bom?
A começar daquele sorriso sincero,
mesmo em dias duros...
Quando há uma simples saudação,
um breve elogio...
Sim, isso já é bondade.
Bondade deveria rimar
com acolhimento!
A nobre e elegante bondade
não dá margem a fofocas, discórdias,
calúnias, mentiras.
A bondade deixa a voz suave,
ás vezes firme, ainda assim sem
arrogância.
Ser bom?
Parece humilhante hoje.
E creio que realmente o possa ser.
Porque a bondade rema contra
a o consumo desmedido,
contra o medo, a inveja.
Humilhar-se para ser bom é algo
profundamente intrínseco,
um verdadeiro monólogo.
A nobre bondade é sempre
pontual e providencial.
O ser bondoso não zela pelo dinheiro,
zela pelo bem que ele pode fazer.
O ser bondoso respeita mesmo
quando discorda e discorda
sempre respeitando.
A nobreza e a elegância da bondade
não estão nos livros, não
é aprendida na educação

formal, muito menos se
encontra na internet.
Tal nobreza e elegância procedem
de dentro para fora,
sem medo, sem hora...
Não se imita bondade,
não se pode fingi-la.
Ela é ou não é!
Sem máscaras...
Não se nega bondade,
não se vira de costas, quem a
reconhece.
Não se vende bondade, não há
dinheiro que possa comprá-la.
Ela é amiga...
A nobre e elegante bondade:
tão difícil e tão fácil.
Tão desprezada e também
tão necessária.
Uma pena, não muito desejada,
não ser buscada.
E muito menos praticada!
Há quem diga que isso é besteira.
E há quem viva elegantemente
sendo bom.
Simplesmente porque
Deus é bom!

TARTARUGA

Algumas Informações e Dicas 105
Guisado de Tartaruga 108
Filé de Tartaruga 110
Paxicá de Tartaruga 111
Picadinho de Tartaruga 112
Sarapatel de Tartaruga 113

AVES

Algumas Informações e Dicas 114
Guisado de Pato Nativo 116
Pato no Tucupi à Moda Amazonense 117
Frango Assado 118
Frango com Macaxeira 120
Canja de Galinha 121
Galinha-de-Cabidela 122
Galinha Caipira 123
Galinha Escandalosa 124

CARNE DE GADO E DE PORCO

Algumas Informações e Dicas 125
Picadinho de Carne 127
Bolo de Carne 128
Costela de Boi 129
Rabada 131
Bife com Batatas 132
Bife de Fígado Grelhado 133

Carne Assada de Panela 134
Roupa-Velha 135
Filé *Mignon* ao Forno 136
Carne com Quiabo 137
Carne-Seca com Pirão 138
Carne-Seca com Pirão de Jerimum 139
Cafofa 140
Jardineira 141
Carne de Sol com Pirão de Leite 144
Guisado de Bucho 145
Mocotó com Feijão 146
Panelada à Moda do Norte 147
Bistecas de Porco 148
Lombo Assado 149
Lombo de Porco Recheado 150
Lombo na Frigideira com Pupunha 151
Porco com Macaxeira e Pupunha 152

Tartaruga: Algumas Informações e Dicas

No passado os quelônios fizeram parte da dieta indígena, e por algum tempo enriqueceram a mesa cabocla por possuírem uma das carnes mais deliciosas. Porém, devido a caça predatória, as populações diminuíram e a matança desses animais foi suspensa. Atualmente há criatórios de quelônios para atender a demanda de seus apreciadores, legalizando assim o consumo deste prato típico. No caso de a tartaruga ou outra espécie similar ter sido comprada inteira, descrevemos abaixo o processo para abatê-la.

Como Tratar

Peça ajuda de uma pessoa forte. Segure a tartaruga na vertical, mantendo sua cabeça para cima, enquanto a outra pessoa corta totalmente o pescoço da tartaruga com uma faca bem amolada. Vire imediatamente o casco com o pescoço para baixo para recolher o sangue em uma vasilha contendo um pouco de sal e vinagre, enquanto a outra pessoa mexe com uma colher para o sangue não qualhar. Quando o sangue parar de escorrer, leve-o imediatamente a geladeira.

Com uma machadinha, quebre as laterais do casco para retirar o peito, cortando com uma faca. Em seguida, desloque os quartos, tanto dianteiros como traseiros. Retire as vísceras com muito cuidado para

não romper o fel, o qual deve ser descartado imediatamente. Limpe as vísceras (fígado, pulmões e coração), eliminando as partes não aproveitáveis (tripa finas e rins). Retire o filé, as carnes-brancas, a gordura, a carne com gordura e as carnes com peles. Separe as unhas das patas dianteiras e traseiras e descarte-as. Corte fora as partes das patas onde a tartaruga pisa e que parecem mais machucados. Corte as patas pelas juntas. Se desejar, elimine o excesso de pele. Coloque uma panela com água no fogo e, quando ferver, escalde as patas, vísceras e as carnes com pele por dois minutos. Raspe as carnes com pele e retire a pele que cobre o fígado.

Lavando as carnes

Lave as carnes com limão a gosto e água corrente. Lembre-se que quanto mais limão, menos evidente o cheiro de pitiú, também presente na carne de tartaruga. Portanto, fica a critério do leitor a quantidade de limão desejada.

Memórias da Amizade

Cláudio Cássio

O tempo passa e como passa!
A vida até parece voar, navegar
Na velocidade da luz e dos sonhos
E entre corridas com barreiras!
Só há tempo para dizer:
"Tenho pressa!".
Restam somente às memórias
da amizade.

Quantas saudades! E que saudades!
Encontro-me por vezes
sonhando, viajando
Por meio das cartas, fotografias
e canções.
São histórias de vida e de amor,
Milagres em cada detalhe da amizade
E em cada lágrima sorridente.

Gratidão, sim, somente gratidão,
Em preces de louvor a Deus,
Pelas pessoas que qualificaram
minha vida,
Amigos na caminhada do
amadurecimento.
Por outros que se foram ao
encontro do Eterno
E também por aqueles que traíram
a si mesmos.
São memórias; quantas doces
memórias,
Guardadas com cuidado e esmero,
De pessoas simples que, uma vez atraídas
Pelo Espírito Promotor de encontros,
Escreveram com letras de fogo
sua história,
Inspiradas no olhar silencioso
do amor amigo!

Guisado de Tartaruga[2]

- Carne com peles, patas e banha de tartaruga
- Carne-branca (filé)
- Limão
- Sal
- 6 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino e cominho
- Vinagre
- Colorau
- 2 maços de cheiro-verde completo picados
- 3 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 6 tomates cortados em cubos pequenos
- Pimentas-de-cheiro picadas
- Pimenta-murupi
- Água para cozinhar
- 2 kg de batata-portuguesa, cortadas em quatro partes
- Um pouco de banha de tartaruga derretida (se não tiver, use margarina)

Depois de lavar as carnes com limão, corte em pedaços médios, as carnes com pele, as patas, a carne-branca e a metade da banha. Coloque-as na panela de pressão e tempere-as com sal, alho, pimenta-do-reino, cominho, vinagre, colorau e a metade das demais verduras. Leve a panela ao fogo, mexendo sempre para refogar tudo na banha misturada à carne. Adicione um pouco de água.

A tartaruga (*tartaruga-do-amazonas*) (*Podocnemis expansa*) é um quelônio de água doce que habita o rio Amazonas e seus afluentes. Atinge cerca de 80 cm de comprimento e 60 de largura, chegando a pesar 60 kg, podendo viver de 200 a 300 anos. A carne da tartaruga foi o alimento de maior tradição da cozinha amazonense. Dela se fazem iguarias como o guisado, o picadinho, o sarapatel (feito com o sangue), que é servido no casco com farofa de farinha de Uarini, e é uma verdadeira delícia.

Tampe a panela e deixe ferver por 15 minutos ou até a carne amolecer um pouco. O guisado precisa ter um pouco de molho. Junte a metade das batatas e deixe cozinhar até a carne e a batata amolecerem. Repita este mesmo processo para a carne-branca, usando o restante dos temperos, gordura de tartaruga, verdura e batatas. Coloque cada cozido de carne em travessas separadas, ou junte os dois em uma só travessa, se preferir. Sirva com arroz-branco e farofa de torresmo de tartaruga.

Filé de Tartaruga[2]

- Filé de tartaruga
- Banha de tartaruga
- Limão
- Sal
- 2 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino
- Vinagre
- 1 colher de chá de colorau
- 1 cebola cortada em rodelas
- 1 tomate cortado em rodelas
- 1 maço de cheiro-verde picado

Lave o filé com limão e coloque-o em um tabuleiro. Tempere-o com sal, alho, pimenta-do-reino, vinagre, colorau, um pouco de banha de tartaruga derretida e as demais verduras. Coloque o filé temperado em uma panela grande e leve-a ao fogo baixo. Deixe a carne ir assando na banha de tartaruga e vire-a para assar de todos os lados. Coloque água de vez em quando para não secar.

Paxicá de Tartaruga[2]

- Fígado e filé de tartaruga
- Banha de tartaruga
- Limão
- Sal
- 3 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino com cominho
- 1 maço de cheiro-verde picado
- Pimentas-de-cheiro picadas
- Pimenta-murupi picada
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos

Lave o fígado, o filé e a gordura com limão e água e corte-os em cubos pequenos. Coloque-os em uma panela e tempere-os com sal, alho, pimenta-do-reino, cominho, pimenta-de-cheiro, murupi e cebola. Deixe fritar, mexendo sempre, até a água evaporar. Sirva com farofa de torresmo, feito da banha da tartaruga, e farinha do Uarini.

Picadinho de Tartaruga[2]

- Filé de tartaruga e pedaços de carne-branca
- Limão
- Banha de tartaruga
- 2 cebolas cortadas em pedaços
- 3 tomates cortados em pedaços
- Pimentas-de-cheiro
- Pimenta-murupi
- Sal
- Pimenta-do-reino e cominho socados na hora
- Vinagre
- 6 dentes de alho amassados
- Colorau
- 2 maços de cheiro-verde completo picado

Lave as carnes com limão e água e corte as carnes e a banha em pedaços pequenos. Passe-as pela máquina de moer carne, junto com a cebola, tomate, pimentas-de-cheiro e murupi. Tempere com sal, pimenta-do-reino, cominho, vinagre, alho, colorau e cheiro-verde. Coloque tudo em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre com uma colher de pau, até secar. Se a gordura de tartaruga não for suficiente, junte um pouco de margarina. Se a tartaruga tiver ovos, cozinhe-os, corte-os em rodelas e enfeite o picadinho.

Sarapatel de Tartaruga[2]

- Vísceras de tartaruga
- Pedaços de carne-branca, carne com peles e patas de tartaruga
- Banha de tartaruga (um pouco)
- 1 xícara de sangue de tartaruga
- 3 colheres de sopa de farinha da mandioca branca e peneirada
- Limão
- Sal
- 6 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino com cominho
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 6 pimentas-de-cheiro picadas
- Pimenta-murupi picada
- 2 tomates cortados em cubos pequenos

Lave as vísceras, escalde-as e lave-as novamente com limão e água. Lave também as carnes e a banha. Corte as vísceras, carnes e a banha bem miúdas e as patas em 3 partes. Tempere-as com sal, alho, pimenta-do-reino, cominho e demais verduras. Coloque tudo em uma panela de pressão com água para cozinhar por 15 minutos ou ate amolecer. Bata o sangue no liquidificador com farinha e um pouco de água. Despeje-o na panela de pressão, misturando bem até ficar um caldo grosso. Deixe cozinhar por mais alguns minutos. Pode-se servir o sarapatel no casco de tartaruga. O casco é primeiro assado no braseiro.

Aves: Algumas Informações e Dicas

Como Comprar Entre as aves, selecionamos para nossa receita o pato nativo, o pato de quintal, o trivial frango e a galinha. A ave caipira, de quintal ou pé duro, é sempre mais saborosa, mas se for comprada na granja, preste atenção se sua crista está bem vermelha (frango) e os olhos brilhantes. As melhores aves para o abate são as de 6 a 8 meses de idade. Se a ave for empacotada, observe se o cheiro é muito forte. Se a carne da ave for escura, isto significa que a ave está morta por muito tempo.

Como Limpar Para tirar o cheiro forte, lave a ave em água corrente, corte em pedaços, se for o caso, e deixe-os de molho em limão e conhaque por meia hora, antes do preparo. Se preferir, lave os pedaços ou a ave inteira com limão.

Galinha Caipira Mate a galinha, mergulhe-a em água fervente e retire todas as penas. Chamusque-a, derramando um pouco de álcool e tocando fogo para eliminar as penugens. Raspe-a com uma faca e corte-a em pedaços.

ComoTrinchar Com uma faca afiada separe as pernas da ave com um corte. Depois vire-as para os lados e corte na articulação das juntas; separe a perna em coxa e antecoxa, se preferir. Corte o peito com uma tesoura

em todo o comprimento. Separe os pedaços do peito das costas e corte os pedaços na transversal. Separe as asas pelas juntas.

Como Preparar

Aves cozidas ficam mais suaves em panela tampada. Aves magras precisam de gordura para ficarem suculentas – prenda, com um palito, tiras de toucinho em toda a extensão da ave para que seja refogada ao assar. Coloque-a de costas na frigideira, se for fritá-la, vire-a para fritar de ambos os lados. Em geral, as aves podem ser temperadas com um bom molho, misturando vinho branco, vinagre, alho amassado, sal, pimenta-do-reino, cebolinha verde, e uma ou outra especiaria de sua preferência. Pode ficar nessa vinha-d'alho durante três ou quatro horas

Nota: Como nas receitas de peixe, não especificamos aqui as quantidades de sal, limão, vinagre e colorau, pois preferimos deixar a gosto do leitor.

Guisado de Pato Nativo[2]

- 2 patos nativos tratados, lavados e cortados em pedaços
- Limão
- Sal
- Pimenta-do-reino com cominho
- Colorau
- Vinagre
- 2 maços de cheiro-verde picados
- 6 dentes de alho amassados
- 3 cebolas picadas
- 3 tomates picados
- Água para cozinhar
- ½ kg de batata-doce cortada em pedaços médios
- 2 maços de jambu separados em ramos
- Óleo ou margarina

Lave os patos com limão e tempere-os com sal, pimenta-do-reino, colorau, vinagre, cheiro-verde, metade do alho, metade da cebola, tomate. Cozinhe o jambu e a batata numa panela separada por alguns minutos. Aqueça o óleo ou margarina na panela de pressão, refogue o restante do alho e da cebola e deixe dourar. Junte o pato temperado e refogue por 5 minutos. Junte a água fervendo o suficiente para cobrir o pato. Deixe cozinhar por 15 minutos. Junte as batatas e o jambu e deixe ferver até as batatas ficarem suaves.

O pato-do-mato (*Cairina moschata*) é uma ave abundante no interior de nossa região e essa abundância levou a mulher indígena a inventar o famoso "pato no tucupi". Esse prato (receita seguinte) utiliza o pato comum de quintal, já que o abate do pato nativo é controlado devido ao caráter predatório de sua comercialização.

Pato no Tucupi à Moda Amazonense[1]

- 1 pato com cerca de 2 ½ kg
- Limão
- Vinho branco
- 5 dentes de alho amassados
- Sal
- Pimenta-do-reino e cominho
- 1 cebola cortada em rodelas finas
- 4 litros de tucupi (veja a receita em "tambaqui com Tucupi e Jambu")
- 3 maços de jambu, sem as flores, separados os galhos tenros

Lave o pato e corte-o pelas juntas, retire a gordura e lave os pedaços com limão para eliminar o odor característico. Em uma travessa grande, prepare uma vinha-d'alho com o vinho, o alho, o sal, a pimenta-do-reino, o cominho e a cebola. Coloque aí os pedaços de pato e deixe tomar gosto de um dia para o outro na geladeira. Retire o pato da vinha-d'alho e coloque-o em um tabuleiro sem óleo para assar. Quando o pato estiver bem dourado, retire-o do forno e reserve. Prepare o tucupi. Lave os galhos de jambu e leve-os para cozinhar com um pouco de sal por alguns minutos. Descarte a água e separe uma porção em uma travessa. Depois que o tucupi estiver fervido bem, junte o jambu restante e os pedaços de pato e deixe ferver até a carne ficar tenra. Prove se está bom de sal. Ao servir, coloque uma boa quantidade de tucupi no prato e adicione um pouco de farinha do Uarini. Sirva com uma porção extra de jambu cozido.

O pato no tucupi é um prato peculiar da Amazônia brasileira, apresentado em forma de caldeirada, onde o caldo é o tucupi (veja descrição de tucupi, na receita de "Tambaqui com Tucupi e Jambu". O principal tempero, além dos convencionais, é o jambu. Geralmente é acompanhado por farinha do Uarini, arroz e molho de pimenta.

Frango Assado[1]

- 1 frango de 1 ½ kg
- Sal e pimenta-do-reino
- Vinho branco
- 6 dentes de alho amassados
- 1 maço de cheiro-verde
- Manjericão
- 1 colher de chá de manteiga
- 1 colher de sopa de óleo

PARA O RECHEIO

- 1 cebola grande cortada em rodelas finas
- 3 a 4 fatias de pão integral molhadas no leite e espremidas
- 100 g de presunto moído junto com os miúdos de frango

Em uma travessa grande prepare a vinha-d'alho com sal, pimenta-do-reino, vinho, alho, cheiro-verde, manjericão, manteiga e óleo, e deixe o frango nesse molho por duas horas. Pré aqueça o forno em temperatura moderada. Prepare o recheio. Retire o frango da vinha-d'alho, escorra, enxugue, coloque-o na tábua, abra e encha-o com o recheio. Feche a abertura com um palito. Coloque-o em uma assadeira e salpique um pouco de manjericão por cima. Leve-o ao forno por 45 minutos. Enquanto assa, regue-o com a vinha-d'alho e o molho da assadeira. Na hora de servi-lo, corte as costelas à direita e à esquerda com uma tesoura de trinchar e levante o osso do peito. O recheio fica na cestinha, pronto pra servir.

PREPARE O RECHEIO

Aqueça um pouco de manteiga em uma panela e refogue a cebola, o presunto moído e os miúdos. Junte o pão espremido e tempere com sal e pimenta do reino.

O frango ou galinha (*Gallus domesticus*) é um alimento comum na mesa do amazonense. Por ser econômico, possui uma demanda significativa, sendo comum em nossa região, os restaurantes populares que oferecem o frango na brasa ou assado, e os mais especializados que servem a Galinha-de-Cabidela. O frango ou galinha caipira possui sabor superior aos de granja, porém requer maior tempo de cozimento.

Hoje, Morri...

Weslley Marchezan

Hoje, morri sem dizer palavras
que fariam diferença,
queria esvaziar-me em som.
Destruí o medo que aprisionava
minha alma, abracei o cansaço.
Morri e levei comigo uma mínima
porção da tão difícil paciência.
Matei antes minha vaidade, fiquei
nu ao espelho e pela primeira
vez pude me ver
completamente, desarmado e frágil.
Lavei minha mente da raiva e
desmascarei as mentiras,
envergonhando-me...
Machuquei meu corpo, fui à
via de fatos com meu egoísmo
já que ele insistia em
permanecer.
Dei tantas risadas a minha
tristeza que nem lembro para
onde ela foi e nem quando foi.
Fiquei extremamente bonito quando
me vesti de verdade.
Hoje, morri... Antes eu cantei a
esperança gritava insistente em mim.
Passei horas jogando com
minha inteligência.
Perdi o domínio da mão que
segurava a caneta, em palavras vou
arquivar meus sentimentos.
O remorso não me veio presentear
com a medalha da culpa.
Emocionado pensei no futuro
que chegava para aos poucos
empurrar meu presente ao
abismo do passado.
Sorrindo, senti o desespero
querendo espaço e a fé fechando
as feridas que a mágoa
deixou em mim.
Chorei e pela primeira vez a
saudade não me consolou.
Lembro com detalhes que uma brisa
suave passou por minhas narinas,
Banhando-me de paz... Silenciei.

Frango com Macaxeira[1]

- 1 frango de 1 ½ kg cortado em pedaços médios
- Sal
- 3 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino
- Azeite, manteiga ou margarina
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 pimentão cortado em cubos pequenos
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- ½ xícara de vinho branco seco
- 1 xícara de caldo de galinha
- 1 colher de chá de mel
- 2 xícaras de água
- 1 kg de macaxeira cortada em pedaços pequenos

Tempere os pedaços de frango com um pouco de sal, alho e pimenta-do-reino. Aqueça a manteiga em uma frigideira e coloque os pedaços de frango, deixando-os dourar de todos os lados em fogo baixo. Junte água aos poucos até a carne cozinhar completamente. Retire os pedaços de frango da frigideira, coloque-os em uma travessa e reserve. Coloque mais um pouco de manteiga na frigideira, doure a cebola e junte o pimentão. Junte o trigo, mexendo bem, o vinho, o caldo de galinha, o mel e um pouco de água. Deixe cozinhar até que o molho fique cremoso, mexendo de vez em quando, retirando do fundo da panela os pedaços que grudam. Tempere com mais sal se for necessário. Cozinhe à parte a macaxeira e junte na panela do molho. Junte os pedaços de frango. Deixe cozinhar por mais alguns minutos.

Canja de Galinha[1]

- 1 galinha gorda de 1 ½ kg, cortada em pedaços
- 3 colheres de sopa de gordura de galinha, azeite ou óleo
- 1 cebola grande ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 folha de louro
- 3 tomates sem peles e sem sementes picados
- 1 maço de cheiro-verde e cebolinha verde picados
- 3 ½ litros de água fervente
- Sal
- 1 ½ xícara de arroz lavado e escorrido
- 1 colher de sopa de manteiga
- Queijo parmesão ralado

Lave a galinha e retire parte da gordura para derretê-la em uma panela, mas deixe aí somente o correspondente a três colheres de gordura derretida. Doure a cebola e o alho, junte os pedaços de galinha, o louro e refogue até a carne ficar dourada. Junte os tomates, o cheiro-verde, cebolinhas e a água fervente. Tempere com sal e deixe ferver em fogo baixo até que a galinha fique macia. Retire a panela do fogo, coe o caldo, desfie a carne em pedaços finos e reserve. Coloque o caldo de volta na panela e leve-a ao fogo. Quando estiver fervendo, junte o arroz. Prove o sal e deixe cozinhando até o arroz ficar pronto e o caldo engrossar. Acrescente a carne, a manteiga e salpique com queijo parmesão ralado.

Galinha-de-Cabidela[2]

- 1 galinha caipira de tamanho médio
- Sal
- Vinagre
- Pimenta-do-reino com cominho
- ½ xícara de margarina
- 6 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 3 tomates picados
- 1 maço de cheiro-verde picado
- Água para cozinhar
- ½ kg de batata cortada em pedaços médios

Ao matar a galinha, apare o sangue em um copo com 1 colher de sopa de vinagre e uma pitada de sal, batendo sempre com um garfo. Reserve. Veja como tratar a galinha caipira no inicio desta seção. Corte a galinha em pedaços e tempere-os com sal, pimenta-do-reino e vinagre. Aqueça a margarina na panela de pressão e junte os pedaços de galinha e as demais verduras. Adicione água suficiente para cozinhar por 20 minutos. Junte as batatas e deixe cozinhar. Alguns minutos antes da hora de servir, junte o sangue e mexa bem para não talhar.

A Galinha-de-Cabidela é típica da Região Nordeste, porem muito apreciada e já incorporada em nossa região. O destaque desse prato é o sangue da galinha adicionado ao cozido no final da preparação. Pode ser servida com arroz e salada.

Galinha Caipira[2]

- 1 galinha ou frango caipira cortado em pedaços pequenos
- Sal
- Limão
- Água para cozinhar
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 100 g de bacon cortado em tiras finas
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande cortada em cubos pequenos
- 200 g de lingüiça cortada em pedaços
- 1 xícara de arroz lavado
- ½ colher de chá de açafrão
- ½ xícara de queijo parmesão ralado

Tempere os pedaços de frango com sal e limão. Cozinhe-os em panela de pressão para amolecerem. Reserve. Aqueça a manteiga ou margarina em uma panela grande e junte o bacon, o alho, a cebola e refogue por cinco minutos. Acrescente os pedaços de frango e frite-os até que estes fiquem dourados. Junte a lingüiça e frite mais um pouco. Junte o arroz e o açafrão, mexa bem e acrescente a água, podendo ser a mesma água que cozinhou a galinha. Deixe cozinhar em fogo brando. Quando o arroz ficar suave, tampe a panela. Salpique parmesão ralado por cima e sirva imediatamente.

Galinha Escandalosa[2]

- 1 galinha ou frango de tamanho médio
- Limão
- Sal
- Pimenta-do-reino com cominho
- Vinagre
- 6 colheres de sopa de margarina
- 5 fatias de bacon, cortado em tiras finas
- 3 dentes de alho amassados
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 3 tomates cortados em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 1 paio ou choriço cortado em cubos pequenos
- 1 kg de batatas cortadas em tiras e fritas
- 2 bananas compridas cortadas em rodelas e fritas
- 100 g de azeitonas cortadas em pedaços
- 3 ovos cozidos cortados em cubos pequenos
- ½ xícara de queijo parmesão ralado

Lave e tempere a galinha ou frango com limão e corte-a em bandas. Tempere-as com sal, pimenta-do-reino, cominho e vinagre. Unte um pirex com margarina e leve as bandas de galinha ao forno para assar em forno moderado. Quando a galinha estiver assada, retire-a do fogo e deixe esfriar. Desfie a galinha e reserve. Em uma frigideira grande, aqueça a margarina e o bacon, refogue o alho e a cebola até que dourem um pouco. Junte as verduras cortadas, o paio ou choriço, a batata e a banana frita, as azeitonas e a galinha desfiada e deixe fritar por mais cinco minutos. Retire o excesso de óleo da frigideira e arrume tudo em uma travessa. Regue com um pouco de margarina derretida, enfeite com rodelas de ovos cozidos, salpique queijo parmesão por cima e leve ao forno médio para assar até gratinar.

Carne de Gado e de Porco: Algumas Informações e Dicas

Como Comprar

Escolha o corte de carne pela firmeza e maciez, pressionando-a com o dedo. Esse é um jeito eficiente de verificar se a é própria para assados. Se você não encontrar o tipo de corte que procura, escolha as carnes embaladas a vácuo, que tem procedência garantida. De acordo com os especialistas, uma pessoa não deve consumir mais de 100 a 170 g de carne diariamente, isto é, um bife de tamanho moderado. Então, baseie-se nessa medida para comprar a quantidade desejada. Dê preferência às carnes magras. Corte de lagarto, contrafilé, alcatra e filé mignon são bons para assado no forno, na panela, na grelha ou no espeto. Acém, braço, coxão-duro, músculo, coxão-mole e patinho dão ótimos ensopados e cozidos. A carne-seca é ótima em cozidos também. A carne-de-sol vai bem frita ou na grelha. A carne de porco é mais indigesta, mas sempre deliciosa, e o lombo é a sua carne de primeira.

Carne Fresca

A carne fresca deve possuir carne vermelho-rosada. Os cortes mais irrigados de sangue são mais macios e suculentos, como é o caso da picanha. Se a carne for muito escura é porque já tem passado muito tempo no gelo. O osso de costelas deve ser arredondado. Osso achatado significa que o boi foi abatido já velho. A gordura da carne deve ser de cor clara, como manteiga.

Gordura escura significa que o boi era velho. Gordura muito branca vem da carne de búfalo.

Como Preparar

Retire a gordura da peça de carne, exceto se a carne for para churrasco ou para assar na grelha. Abra as carnes que vem em pacotes algumas horas antes da preparação para eliminar o cheiro característico e passe-as em água corrente. Retire os nervos e as membranas da superfície. Tempere-as com limão, se desejar uma carne branca por dentro. Corte a carne para bifes em fatias no sentido contrário ao das fibras e amacie-os com o lado dentado do batedor. Um bife saboroso deve ficar dourado por fora e com bastante suco por dentro. Em assados, coloque a gordura da carne para cima, para que derreta e molhe a peça de carne. Regue também a carne continuamente com o molho que fica na assadeira ou na panela. Se a carne for filé *mignon*, corte-a em fatias de 2 cm.

Carne-Seca e Carne-de-Sol

A carne seca precisa ficar de molho em água por pelo menos 12 horas antes de sua preparação. Lave bem a peça em água corrente e ferva durante 10 minutos para suavizar as fibras um pouco e retirar o excesso de sal.

Nota: Sal, pimenta-do-reino, vinagre, colorau, ervas, pimentas, etc., ficam a gosto do leitor, por isso nossas receitas não especificam quantidades.

Picadinho de Carne[1]

- ½ kg de picadinho
- Óleo para fritar
- 2 cebolas médias cortadas em cubos pequenos
- 3 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino
- Colorau
- Sal
- 1 pimentão cortado em cubos pequenos
- 2 tomates sem peles cortados em cubos pequenos
- ½ kg de batata-portuguesa cortada em cubos pequenos
- 100 g de palmito, cortados em cubos pequenos (opcional)

Aqueça o óleo em uma panela e doure a cebola e o alho. Junte o picadinho previamente lavado, pouco a pouco, misturando-o na panela. Tempere-o com pimenta-do-reino, colorau e sal e refogue bem. Junte o pimentão, o tomate, a batata e o palmito. Refogue por mais alguns minutos. Deixe cozinhar por uns quinze minutos, mas não deixe o picadinho secar.

Nota: O picadinho de carne pode ganhar novos sabores, acrescentando-se vinho tinto e molho de tomate. Ao adicionar o vinho, é indicado juntar um pouco de açúcar ou mel para contrabalancear. Deixar ferver por mais tempo. Geralmente de um dia para o outro, o sabor é bem mais apurado. Serve-se com macarrão e queijo parmesão ralado.

A carne de gado (*Bos taurus* e *Bos indicus*) se faz presente na mesa do amazonense em forma de picadinho, desfiada, assada no forno, na panela e, especialmente, nos churrascos, acompanhados de farofa, arroz, saladas, molho de pimenta e uma boa cerveja para celebrar aos domingos e em dias de festa.

Bolo de Carne[1]

- 1 kg de coxão mole moído
- 100 g de presunto moído
- Sal e pimenta-do-reino
- Pimenta-de-cheiro picada
- 1 cebola picada
- 4 fatias de pão integral esfareladas
- 1 ovo ligeiramente batido
- Manjericão
- ½ casca de limão ralada
- 100 g de mussarela cortada em tiras
- ¼ de xícara de queijo parmesão ralado

Coloque a carne moída em uma tigela grande, junto com o presunto, o sal e as pimentas. Junte a cebola, o pão, o ovo, o manjericão, a casca de limão. Misture tudo para unir os ingredientes e espalhe a massa em uma fôrma de bolo tamanho retangular, untada com manteiga. Leve para assar em forno pré-aquecido moderado, por 40 minutos ou até que não saia nenhum líquido. Retire do forno e coloque por cima as tiras de mussarela e espalhe o queijo parmesão por cima. Sirva imediatamente.

Costela de Boi[1]

- 2 kg de costela de boi, cortadas em unidades
- Sal e pimenta-do-reino
- 3 dentes de alho amassados
- Vinagre
- 1 cebola grande picada
- 3 batatas cortadas em rodelas grossas
- 1 xícara de azeite
- Água para cozinhar
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Lave e tempere as costelas com sal, pimenta-do-reino, alho, vinagre e cebola. Ferva as rodelas de batata, somente até que estas fiquem semicozidas. Escorra a água e reserve. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e junte as costelas. Deixe-as fritar ligeiramente e junte a água para que estas cozinhem até ficarem macias. Deixe formar um pouco de caldo. Coloque as costelas em uma assadeira, separadas por rodelas de batatas. Coloque o caldo que sobrou do cozimento por cima e leve ao forno pré-aquecido, moderado, para dourar. Polvilhe com o queijo parmesão ralado e sirva imediatamente.

Se eu Soubesse

Weslley Marchezan

Se por um instante eu pudesse imaginar
Que para ter-te era necessário viver
a tua lei e não a do amor,
Que era necessário satisfazer
os teus gostos e não os nossos
Não teria me traído, teria vivido mais!

Se por um instante eu pudesse imaginar
Que o teu olhar seguiria outra direção
Jamais teria acreditado que não
são os caminhos que mudam,
Mas a forma de caminhar!

Se eu imaginasse que não haveria
segurança de futuro
Nas vezes em que você esteve
em meus braços
Não teria criado esperanças de um dia
ver-te antes que o sol
Mas preservaria meu coração,
atento as tuas decisões!

Se por um instante eu tivesse calado
Não questionaria os segredos
de teu coração,
Transpassados em climas ocultos
de teus olhares!
Deixaria que o amor se educasse
na renúncia.

Se por um instante eu tivesse te
observado melhor,
Não atribuiria exatidão em você,
Faria dos erros aprendizados ao
invés de decepção
Pois são diversificáveis suas maneiras
de amar!

Se eu sentisse o doar-se, não acabariam
os sonhos
Sei que é verdade: o amor nunca acaba!
Ah! Se eu soubesse...
Teria sido teu melhor amigo!

Rabada (Rabo de Boi)[1]

- 1 rabo grande de boi cortado nas juntas dos ossos
- ¼ de xícara de azeite
- Sal
- Pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1 colher de sopa de páprica
- 6 dentes de alho picados
- 2 cebolas grandes cortadas em fatias
- 1 pimentão grande cortado em fatias
- 100 g de tomate seco
- 30 g de cogumelos secos
- 3 folhas de louro
- 3 xícaras de vinho tinto
- 1 colher de sopa de mel

Lave bem cada pedaço do rabo de boi e prepare uma marinada com as verduras, os temperos e o vinho, e coloque o rabo do boi para tomar gosto durante a noite. Coloque o azeite na panela de pressão e refogue as verduras e a carne. Junte o sal. Despeje o vinho por cima, tampe a panela e deixe cozinhar até a carne ficar macia. Junte um pouco de água, se achar necessário. Retire a panela do fogo e deixe sair a pressão. Abra a tampa e verifique a consistência da carne e o sabor do molho. Junte o mel e deixe ferver por mais 15 minutos. Se for possível, deixe esfriar e coloque na geladeira durante a noite para remover mais facilmente a camada de gordura que se forma, ou retire-a com uma escumadeira. Leve novamente ao fogo, antes de servir.

Bife com Batatas[1]

- ½ kg de alcatra cortada em bifes
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite de oliva
- 1 kg de batatas cortadas em rodelas finas
- 1 colher de sopa de orégano
- 2 xícaras de água

Lave e bata os bifes e tempere-os com sal, pimenta-do-reino e um pouco de alho. Aqueça o azeite em uma panela de pressão e refogue o alho restante. Junte os bifes e frite-os ligeiramente dos dois lados. Espalhe os bifes no fundo da panela e cubra-os com rodelas de batata. Salpique por cima destas, o orégano e um pouco de sal. Junte a água e tampe a panela de pressão. Deixe cozinhar até a carne ficar macia, porém com um pouco de molho.

Bife de Fígado Grelhado[1]

- 6 bifes de fígado
- Sal e pimenta-do-reino
- Azeite de oliva
- 3 gemas
- Vinagre
- 1 cebola ralada
- 4 dentes de alho amassados

Tempere os bifes com sal e pimenta-do-reino. Misture as gemas com o vinagre, a cebola e o alho. Pincele cada bife com azeite e deixe grelhar por aproximadamente 2 minutos de cada lado. Coloque o molho por cima.

Carne Assada de Panela[1]

- 1 kg de coxão-duro
- Sal
- Vinagre ou vinho tinto
- 3 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino
- 2 cebolas cortadas em pedaços grandes
- 1 folha de louro
- Óleo para fritar
- 100 g de toucinho defumado cortado em tiras
- 2 tomates maduros cortados em pedaços grandes
- 1 pimentão vermelho ou verde cortado em tiras grandes
- Água para cozinhar

Fure a carne com uma faca afiada. Tempere-a com sal, vinagre ou vinho, alho, pimenta-do-reino, cebola e louro. Deixe neste molho cerca de 1 hora antes do preparo. Aqueça um pouco de óleo na panela e frite o bacon rapidamente. Junte a carne e deixe dourar em todos os lados. Junte todo o molho onde estava a carne e o restante das verduras. Tampe a panela. Deixe cozinhar e vá adicionando água aos poucos até a carne completar o cozimento e ficar macia. Se preferir, cozinhe a carne em panela de pressão até amolecer. Junte os temperos. Sirva em fatias com o molho da própria carne.

Roupa-Velha[2]

- Sobras de carne assada
- Pimenta-do-reino
- 1 pimentão picado
- 1 tomate picado sem pele e sem sementes
- 1 maço de cheiro-verde picado
- Óleo para refogar
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 2 ovos

Desfie a carne e tempere-a com as verduras. Aqueça o óleo em uma frigideira e refogue o alho e a cebola. Junte a carne temperada e refogue por 5 minutos. Quebre dois ou mais ovos inteiros dentro da panela de carne e misture. Quando estiverem cozidos, retire a panela do fogo. Sirva acompanhada de farofa.

Filé Mignon ao Forno[1]

- 1 kg de filé mignon
- Sal e pimenta-do-reino
- 2 cebolas grandes cortadas em rodelas grossas
- 1 xícara de margarina
- 2 colheres de purê de tomate
- 1 lata de creme de leite

Tempere o filé com sal e pimenta-do-reino. Unte uma assadeira com azeite e coloque as rodelas de cebola. Arrume o filé, pincelando com manteiga de todos os lados. Leve para assar em forno pré-aquecido a 250 °C por 30 minutos. Vire a carne para assar de todos os lados, até o ponto desejado. Retire o filé da assadeira. Leve uma frigideira ao fogo baixo e coloque o caldo de carne que se formou, junto com a cebola. Junte o purê de tomate, algumas colheradas de água fervente e deixe ferver por mais alguns minutos. Adicione o creme de leite, mexa bem, mas não deixe ferver novamente. Prove o sal e adicione mais uma pitada, se for necessário. Sirva com a carne.

Carne com Quiabo[1]

- 1 kg de carne para cozido cortada em pedaços pequenos
- Sal
- Vinagre
- Pimenta-do-reino
- ¼ de xícara de azeite ou óleo
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 2 tomates, sem peles e picados
- 1 folha de louro
- Água para cozinhar
- ½ kg de quiabos inteiros e raspados

Tempere a carne com sal, vinagre e pimenta-do-reino. Aqueça uma panela com o azeite ou óleo e refogue o alho, a cebola e o tomate. Junte a folha de louro e a carne e deixe-as fritar um pouco. Adicione água para que a carne cozinhe até ficar macia. Junte os quiabos. Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe até os quiabos ficarem macios.

Carne-Seca com Pirão[1]

- 1 kg de carne-seca com gordura
- Pimenta-do-reino
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande cortada em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 litro de água
- 3 xícaras de farinha de mandioca peneirada
- Sal
- 1 maço de cheiro-verde picado

Corte a carne em pedaços médios e tempere-os com pimenta, alho e a metade da cebola. Aqueça a manteiga ou margarina em uma frigideira, junte os pedaços de carne e deixe dourar, derretendo a gordura. Passe a carne para uma panela grande, ou de pressão, junte a água e cozinhe em fogo baixo, o suficiente somente para a carne ficar suave. Retire os pedaços de carne da panela e reserve. Junte o caldo da carne na gordura da frigideira, coloque-a em fogo baixo. Junte a farinha aos poucos, para não embolar, mexendo sempre. Tempere com sal, se for necessário. Deixe ficar com a consistência de pirão. Arrume os pedaços de carne em uma travessa e coloque o pirão ao redor. Prove o sal e sirva com cheiro-verde e a cebola picada por cima de tudo.

A carne-seca é a carne de boi desossada, que passa por um processo de conservação bastante simples. Logo depois de abatido o animal, a carne é retalhada, esfregada com sal e empilhada em lugares secos. As "mantas" de carne são constantemente trocadas de posição nessas pilhas, para facilitar a evaporação da água e evitar que a carne se estrague. Em seguida, estendem-se os pedaços em varais ao sol, até completar a desidratação. O cozimento da carne-seca é demorado porque, para ficar no ponto, ela deve estar quase se desmanchando. No Brasil, a carne-seca tem muitos nomes: charque, jabá, carne-de-vento, carne-do-ceará, carne-do-sertão, carne-do-sul, carne-velha, sambamba, iabá e sumaca. Em nossa região é mais conhecida como jabá ou charque.

Carne-Seca com Purê de Jerimum[1]

- 1 kg de carne seca em tiras
- ½ xícara de azeite de oliva ou óleo
- 2 Cebolas médias cortadas em rodelas
- 1 banda pequena de jerimum cortada em pedaços médios
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 2 colheres de sopa de parmesão ralado
- Sal

Coloque a carne em uma panela de pressão com água suficiente para cozinhar até que fique macia. Escorra a água e reserve. Aqueça um pouco de azeite de oliva ou óleo em uma frigideira e doure a cebola, passe-a para uma travessa e reserve. Junte a carne e frite, deixando os pedaços dourarem de ambos os lados. Arrume os pedaços de carne no centro de uma travessa. Cozinhe os pedaços de jerimum e amasse-os para fazer um purê. Coloque a cebola de volta na frigideira e junte o jerimum, misturando bem. Acrescente o leite e a manteiga ou margarina, mexendo para misturar bem. Retire do fogo e sirva ao redor da carne.

Cafofa[2]

- 1 kg de carne-seca cortada em cubos pequenos
- Pimentas-de-cheiro picadas
- Pimenta-do-reino com cominho
- Vinagre
- 1 maço de cheiro-verde picado
- Colorau
- 3 tomates cortados em cubos
- 1 xícara de margarina ou azeite
- 6 dentes de alho socados
- 3 cebolas cortadas em cubos
- 1 litro de água
- 1 kg de farinha de mandioca
- 1 xícara de leite

Coloque a carne na panela de pressão, junte ½ litro de água e deixe ferver por 5 minutos com a panela semitampada. Descarte a água. Passe a carne para uma tigela grande e tempere-a com pimenta-de-cheiro, pimenta-do-reino, cominho, vinagre, cheiro-verde e colorau. Acrescente os tomates. Misture bem. Derreta a margarina na panela de pressão. Refogue o alho e a cebola. Junte a carne temperada, misture bem e junte a água. Deixe ferver em panela de pressão por 20 minutos, ou até amolecer. Coloque a farinha em uma tigela média e junte o leite, 5 minutos antes da carne aprontar. Quando restar só um pouco de molho, acrescente a farinha com o leite e misture bem. A cafofa deve ficar meio úmida e meio solta. Sirva quente.

Jardineira[2]

- ½ kg de carne-seca
- 6 dentes de alho amassados
- Vinagre
- Pimenta-do-reino com cominho
- Colorau
- 150 g de margarina
- 3 cebolas médias, sendo 2 picadas e 1 cortada em rodelas
- Água para cozinhar
- ½ kg de batata-portuguesa cortada em cubos pequenos
- ½ kg de batata-doce cortada em cubos pequenos
- ½ kg de jerimum cortado em cubos pequenos
- ½ kg de cará cortado em cubos pequenos
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ kg de arroz
- 100 g de azeitonas
- 1 maço de cheiro-verde picado

Corte a carne-seca em pedaços médios e tempere-os com alho, vinagre, pimenta-do-reino, cominho e colorau. Coloque um pouco de margarina na panela de pressão e doure os pedaços de carne em ambos os lados. Junte a água suficiente para cozinhar e sobrar molho para cozinhar o arroz. Tampe a panela, deixando a carne cozinhar até amolecer. Enquanto a carne cozinha, leve as batatas, jerimum e cará para cozinhar. Escorra-os e passe-os para uma tigela e tempere-os com sal, pimenta-do-reino e um fio de azeite e vinagre. Reserve. Quando a carne estiver suave, retire-a da panela e reserve o caldo. Espere a carne esfriar para poder desfiá-la finamente. Reserve. Aqueça um pouco de margarina em uma panela e refogue a cebola picada,

deixando-a dourar. Junte a carne desfiada e refogue-a por mais cinco minutos. Reserve. Leve ao fogo o caldo que cozinhou a carne e junte o arroz. Deixe cozinhar em fogo baixo até secar. Em uma travessa grande, faça camadas, começando com a metade do arroz. Em seguida, arrume uma camada com a carne desfiada e uma camada com os legumes cozidos. A última camada deve ser feita com o restante do arroz. Enfeite com rodelas de cebola e com azeitonas. Espalhe cheiro-verde por cima de tudo.

Saudade Silenciosa

Cláudio Cássio

Bastou um olhar discreto...
Logo, seu sorriso me acompanhou.
Em seguida, contagiados,
Aproximamo-nos e entendemos
Que era puro amor.

Em raros momentos de encontro,
Nas poucas palavras trocadas,
Tudo sempre tão eterno!
Livro aberto e sincero,
Vinho velho e saboroso.

Olhares que se cruzam
Através da cruz.
Saudade silenciosa
Que nos leva a Jesus.

Pelas fotos e recordações
Entre o norte e o sul,
Parece não haver distância
Por meio das orações
Cheias de esperança e fé.

Carne de Sol com Pirão de Leite[1]

- 1 kg de carne de sol, de preferência com gordura
- ½ litro de leite de castanha (leia a receita "Pirarucu ao Leite de Castanha")
- Azeite para fritar
- 3 colheres de sopa de manteiga derretida

Cerca de 1 hora antes de levar ao fogo, escorra a água onde a carne estava de molho e coloque-a de molho no leite durante mais 1 hora aproximadamente. Escorra o leite e coloque a carne na chapa quente para secar o resto do leite. Frite-a no azeite e deixe dourar. Retire do fogo e espalhe a manteiga derretida por cima. Sirva com pirão de leite.

A carne-de-sol é muito conhecida em nossa região, é uma especialidade da cozinha nordestina. Depois de cortada, a carne de boi é salgada e deixada ao sol para secar. Este processo é rápido e forma na carne uma camada tipo uma crosta protetora, que mantém a parte interna da carne úmida, macia e suculenta. A melhor maneira de preparar a carne-de-sol é na brasa e na grelha, mas esta pode também ser frita.

Guisado de Bucho[1]

- 1 kg de bucho de boi
- Limão
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 tomate cortado em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro-verde completo
- Vinagre
- Colorau
- 3 colheres de sopa de azeite ou óleo
- 100 g de toucinho defumado

Corte o bucho em pedaços pequenos ou em tiras. Em uma panela com água, lave-os e escalde-os. Escorra a água e lave os pedaços com limão e tempere-os com sal. Coloque o bucho em uma panela de pressão e deixe cozinhar até ficar suave. Descarte a água e tempere os pedaços com sal, pimenta-do-reino, alho, cebola, tomate, cheiro-verde, vinagre e colorau. Misture bem esses temperos aos pedaços de bucho. Coloque o azeite ou óleo e o toucinho em uma panela e deixe fritar até o toucinho ficar crocante. Junte os pedaços de bucho com os temperos. Deixe cozinhar por mais um pouco. Adicione água se for necessário, para não queimar. Sirva imediatamente.

Mocotó com Feijão[1]

- 3 mocotós
- ½ kg de dobradinha cortada em tiras
- ½ kg de feijão branco
- Sal e pimenta-do-reino
- Água para cozinhar
- 3 batatas-portuguesas cortadas em terços
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- 1 pimentão verde picado
- 1 maço de cheiro-verde picado

Lave e escalde os mocotós e a dobradinha por 5 minutos. Descarte a água, tempere-os com sal e pimenta-do-reino e coloque-os em panela de pressão com água fervente. Deixe cozinhando por 1 hora ou até que fiquem macios. Cozinhe a batata somente para amolecer um pouco. Cozinhe e tempere o feijão à parte. Quando os mocotós estiverem cozidos, junte a batata, o feijão, os legumes picados, e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Prove o sal e sirva.

Panelada à Moda do Norte[2]

- 1 kg de bucho variado (livro, qualho, etc.)
- 2 mocotós
- Limão
- Sal
- Vinagre
- 6 dentes de alho amassados
- Pimenta-do-reino com cominho
- ½ xícara de óleo de milho
- 3 cebolas cortadas em rodelas
- 3 tomates cortados em rodelas
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 1 chouriço cortado em rodelas
- 200 g de carne-seca cortada em pedaços (veja como cuidá-la no início
- desta seção)
- 2 folhas de louro
- ½ kg de batata, cozidas

Limpe bem os pedaços de bucho e os mocotós e lave-os com água e limão. Corte os pedaços de bucho em tamanho médio e escalde-os junto com os mocotós. Tempere-os com sal, vinagre, alho, pimenta-do-reino, e cominho. Aqueça o óleo na panela de pressão e refogue a cebola, o tomate e o cheiro-verde. Junte o bucho e os mocotós, já temperados, o chouriço, a carne-seca, o louro e a água bastante para cozinhar até o bucho amolecer. Quando estiver mole, coloque as batatas descascadas. Ajuste o sal, se for necessário.

Bistecas de Porco[1]

- 1 kg de bistecas de porco
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 dentes de alho amassados
- Vinagre
- 3 folhas de louro picadas
- Orégano
- ¼ de xícara de óleo
- 1 xícara de água

Em uma tigela pequena junte todos os ingredientes, exceto a carne e a água, e misture bem. Coloque as bistecas em uma travessa grande e tempere-as com essa mistura. Cubra a travessa e deixe descansar por uma hora na geladeira. Coloque as bistecas em uma panela, tampe e leve para cozinhar em fogo baixo. Junte a água aos poucos e cozinhe até a carne ficar macia. Se necessário, acrescente mais água para deixar um pouco de molho.

Tal como a carne de gado, a carne de porco (*Sus scrofa*) também é usada em preparações diversas. A carne de porco é considerada pesada e indigesta, mas é também deliciosa, especialmente em churrascos ou como leitão assado. É uma carne bastante calórica, posto que 100 g de carne contém 376 calorias e apenas 14,5 g de proteínas.

Lombo Assado[1]

- 1 kg de lombo de porco
- Sal e pimenta-do-reino
- Suco de limão
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Colorau
- Manjericão

Tempere o lombo com sal, pimenta-do-reino, suco de limão e alho. Cubra-o e deixe-o na geladeira de um dia pro outro. No dia seguinte, coloque o lombo em uma assadeira untada com azeite e tempere-o com colorau e manjericão. Cubra a assadeira com papel-alumínio. Aqueça o forno em temperatura moderada e deixe o lombo assar por 30 minutos. Retire o papel-alumínio e, se necessário, acrescente água para obter um molho. Asse por mais 30 minutos ou até dourar.

Lombo de Porco Recheado[1]

- 1 kg de lombo de porco em uma só peça
- 1 cebola cortada em fatias
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras finas
- 1 pimentão verde cortado em tiras finas
- 1 tomate cortado em tiras finas
- ½ xícara de azeite de oliva ou óleo
- Sal e pimenta-do-reino
- 5 dentes de alho bem picados
- Tomilho e orégano

Em uma tigela, misture a cebola, os pimentões verde e vermelho e o tomate com 2 colheres de sopa de azeite de oliva. Deixe descansar por 30 minutos. Aqueça um pouco de azeite ou óleo em uma panela grande e refogue a mistura de verdura até ficarem meio macias. Tempere com sal e pimenta-do-reino, alho, tomilho e orégano e deixe esfriar. Reserve. Com uma faca bem afiada, corte o lombo pela metade, para abrir como um livro. Tempere com sal e pimenta. Espalhe o recheio no centro do lombo e dobre o outro lado por cima. Amarre bem o lombo com um barbante e coloque-o em uma assadeira untada com azeite. Espalhe tomilho e orégano por cima e um fio de azeite. Cubra com papel-alumínio e leve para assar, em forno moderado pré-aquecido, por cerca de 40 minutos. Retire o papel e deixe o lombo assando até que a carne fique suave e dourada.

Lombo na Frigideira com Pupunha[6]

- ½ kg de lombo cortado em fatias
- 2 colheres de sopa de óleo
- Colorau
- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 2 tomates passados na peneira
- Suco de limão
- 5 colheres de pupunha moída (veja a receita na seção de doces)
- Sal
- 1 xícara de água

Tempere as fatias de lombo com óleo e colorau misturados e coloque-as aos poucos em uma frigideira, para dourar de ambos os lados. Junte a cebola, o tomate, o suco de limão, a pupunha e o sal. Deixe cozinhar, acrescentando mais água se for necessário, até que a carne fique macia. Sirva imediatamente.

Porco com Macaxeira e Pupunha[6]

- ½ kg de lombo de porco cortado em tiras finas
- Azeite
- 1 cebola grande cortada em rodelas
- 1 cubo de caldo de carne dissolvido em 1 ½ xícara de água quente
- 1 kg de macaxeira cortada em pedaços médios
- 1 xícara de pupunhas cozidas e cortadas em bandas

Aqueça um pouco de azeite em uma panela e doure as tiras de lombo. Junte a cebola e o caldo de carne. Quando a carne estiver semicozida, junte a macaxeira e deixe cozinhar até ficar suave. Verifique se tem caldo suficiente para usar como molho. 15 minutos antes do completo cozimento, junte as pupunhas para tomar o gosto do molho, mexendo sempre para não queimar.

Amor de Verdade

Weslley Marchezan

Amor de verdade é o amor
dedicado a quem não ama.
É viver dos sonhos, é tocar
a esperança.
É o olhar que transmite vida,
o sorriso na tristeza.
É presença que dá calma, a voz que
guia a mão que não larga.
Amor de verdade é entender que
nada é atribuído a si mesmo.
É buscar sentido no que se faz
no que se fala e se pensa.
É atitude que corrige os
erros da vida.
É deixar Deus estar bem acima dos
maiores pensamentos.
É escolher a melhor palavra, ou
simplesmente calar-se.
É ver seu reflexo no próximo,
e amar-se.
Amor de verdade é olhar-se.
É não decifrar sabores e ainda assim
experimentar o melhor.
É optar por sorrir e ser feliz
todos os dias.
É decidir aproveitar cada instante.
É respirar cada segundo da
beleza da vida.
Acreditar que podemos ser mais
do que o mundo espera.
É continuar tentando e nunca desistir.
Amor de verdade é surpreender
e compreender!
Amor de verdade é amar sem falsidades.
É amar sem mentiras, sem sombras.
De verdade, é o amor que
viveu pelo outro.

Algumas Informações e Dicas 157

Farofa de Farinha de Mandioca 160
Farofa de Farinha do Uarini 161
Farofa de Carne-Seca com Pupunha 162
Farofa de Pupunha com Tucumã e Queijo 163
Pirão Tradicional 164
Cabeça-de-Galo 165
Molho Vinagrete 166
Molho Picante 167
Molho de Pimenta-Murupi 169
Batata-Doce com Ervas 170
Bolinhos de Cará 172
Bolo de Cará 173
Cará Cozido com Manteiga 174
Nhoque de Cará 175
Croquete de Macaxeira 176
Macaxeira Frita 177
Jerimum à Milanesa 178
Batatas com Palmito ao Forno 179
Palmito Assado ao Forno 181
Arroz-Branco 184
Arroz com Jerimum 185
Arroz com Pupunha 186
Baião-de-Dois à Moda de Casa 187
Feijão 188
Macarronada com Pupunha 189
Vatapá à Moda Cabocla 190
Caruru 191
Tacacá 193

Algumas Informações e Dicas

Grãos

Os grãos, como arroz e feijão, devem ser catados e lavados antes do preparo. Coloque o feijão de molho de véspera.

Raizes

Algumas raízes, como a macaxeira, precisam ser descascadas antes do cozimento; outras, como o cará e a batata podem ser cozidas com ou sem cascas, o que facilita o descascamento . lave-as bem e escove-as com uma escovinha antes de cozinhá-las.

Amido

Arroz, feijão, macarrão e raízes não fazem uma boa combinação, portanto evite a preparação de diversas guarnições à base de massas em uma mesma refeição, mesmo que esta seja uma tradição cabocla. A razão é que, diferente do caboclo, somos muito sedentários e toda essa quantidade de amido junta é endocrinologicamente incorreta. Prefira a carne ou o peixe, acompanhada por um ou dois acompanhamentos: arroz, farofa, batata, macaxeira, cará, feijão, macarrão, etc. Não dispense uma boa salada ou outra verdura.

Carne Fresca

Frituras

Ao fritar batatas, bananas, etc., sempre enxugue-as com um guardanapo, para que a água não provoque espirros em contato com a gordura. Para que as batatas

fritas fiquem secas, coloque-as de molho em uma vasilha, com água e duas colheres de vinagre, por 30 minutos. Ao colocá-las na frigideira, faça com que deslizem, pondo-as com a mão bem próxima a superfície do óleo. Use o papel absorvente para eliminar o excesso de gordura nas frituras.

Manteiga x Óleo x Azeite

Em nossas receitas, utilizamos a manteiga com certa freqüência. O melhor tipo de manteiga é a manteiga da primeira qualidade, isto é, a manteiga sem sal. O sal atua como conservante, mas isso não significa que a qualidade do produto seja inferior, mas sim, que altera seu sabor. Tendo em vista que os alimentos preparados em geral contém sal, preferimos evitar a adição desnecessária às receitas. A margarina não possui qualidades muito superiores, mesmo sendo à base de óleos vegetais. Fica a critério do leitor a utilização de uma ou de outra.

Usamos também o óleo e frequentemente o azeite. Em geral, o óleo pode ser considerado para as frituras, porém em pratos especiais, indicamos o azeite. Os óleos vegetais extraídos de semente de girassol e canola são mais similares ao azeite, embora os óleos de milho, algodão e soja sejam apenas um pouco diferentes. O azeite é extraído da azeitona e possui características e sabor superiores aos dos outros óleos, e por isso é mais caro.

Meu Barquinho Verde... Esperança!

Cláudio Cássio

Como desejei falar e estar contigo...
Bateu-me uma saudade de tua ternura!
E me doía no fundo do coração...
A distância tão próxima da emoção!
Continuou o dia...
E, logo, a noite se ia...
Dormir assim nenhum de nós podia!

Já era tarde e só restava
sua lembrança...
Noutro dia, quem sabe?
Talvez a bonança!
Foi então, que me surpreendi contigo!
Visitar-me totalmente no imprevisto...
Apreciei sua coragem e seu amor!
Mesmo longe, tarde! Que fervor!

Nossa! Que alegria te ouvir
me chamando!
Olhamo-nos, falamos, sorrimos...
Quão simples e tão eterno foi!
Por que puro é o amor entre nós dois!
Mas, era como meu barquinho
de papel!
Carregando a esperança
do nosso céu...

E pelo verde da nossa liberdade!
Confiamos a Deus a nossa amizade!

Este barquinho verde sou eu,
o mar é Deus!
O amor é o vento que nos leva...
Na espera, na pureza, com certeza!
Com paz, santidade e firmeza.

Guarda-te pura, oh amada amiga!
Vivas sempre com a verdade,
Procure sempre ver a bondade.
E cuida do tão frágil barquinho...
Que agora é teu...
Que sou eu!
Sim! Mais uma
Clara e Francisco de Deus...

Farofa de Farinha de Mandioca[1]

- ½ xícara de manteiga ou margarina
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos
- ½ de farinha de mandioca previamente torrada no forno

Derreta a manteiga ou margarina na frigideira. Junte a cebola e deixe fritar até ficar semitostada. Junte a farinha e mexa bem. Sirva em seguida.

A mandioca (*Manihot esculenta*) é uma raíz de alta importância em nossa região. Foi e ainda é um do principais cultivos indígenas desde a época da colonização. Durante a fase colonial, foi de grande importância na dieta alimentar e desde então não tem sofrido mudanças significativas em seu cultivo ou processamento. A farinha é um dos principais produtos da mandioca. É popular em nosso Estado e, portanto, tradicional acompanhante do peixe, mas também da carne e até das frutas. Depois de devidamente descascadas e lavada, a mandioca é ralada e a massa é colocada em "tipitis" (longo cilindro feito de fibras de plantas), feitos para espremer por prensagem o suco tóxico da mandioca. Só então a massa pode ser torrada sem deixar vestígios de veneno. A massa é colocada em um grande tacho e mexida com um remo durante a torrefação. A farinha é feita principalmente nas cidades do interior, em fornos de barro e lenha. Torrada, é então peneirada para obtenção dos diversos tipos de farinha. Chega a Manaus de barco, em paneiros forrados com folha de bananeira. Os mercados oferecem uma variedade à escolha do freguês.

Farofa de Farinha do Uarini[1]

- 1 xícara de manteiga ou margarina
- 1 pimenta-murupi cortada ao meio
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 4 dentes de alho amassados
- ½ kg de farinha do Uarini

Aqueça a manteiga em uma frigideira e junte a pimenta-murupi, misturando-a à gordura. Junte as cebolas e o alho e deixe dourar. Acrescente a farinha, mexendo bem. Para um melhor resultado, leve ao forno em uma travessa grande para torrar um pouco e usar na receita acima.

A farinha do Uarini é feita da mandioca. É uma farinha-d'agua típica da região, produzida na cidade de Uarini, municipio de Tefé, AM. É especial para comer com peixe e fazer farofas um pouco mais elaboradas. Possui os grãos quase que de tamanho uniforme, bem pequeninos e redondos. Além da farinha do Uarini, diversos outros tipos de farinhas, tais como a farinha-d'agua, farinha-seca, farinha-branca são também derivados da mandioca.

Farofa de Carne-Seca com Pupunha[6]

- 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 cebola picada
- 1 xícara de pupunha cozida cortada em fatias finas
- 2 xícaras de carne-seca cozida desfiada
- 1 banana-pacovã cortada em rodelas e frita
- ½ maço de cheiro-verde picado
- 1 ½ xícara de farinha-d'agua passada na peneira
- Sal
- 4 ovos cozidos e picados

Aqueça a manteiga ou margarina na frigideira e doure a cebola. Adicione a pupunha e a carne e refogue bem. Junte as rodelas de banana e o cheiro-verde, mexendo sempre. Junte a farinha aos poucos. Tempere com sal e junte os ovos cozidos, mexendo cuidadosamente.

Farofa de Pupunha com Tucumã e Queijo[7]

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola grande ralada
- ½ xícara de tucumã bem picado
- 400 g de pupunha cozida e moída
- 1 xícara de carne de gado, ave ou peixe, cozida e picada
- 2 xícaras de feijão-de-praia cozidos
- 1 xícara de leite morno
- 4 colheres de queijo coalho ralado
- ¾ xícara de farinha de mandioca peneirada e torrada

Aqueça o óleo em uma frigideira média e doure a cebola. Adicione o tucumã e deixe fritar mais um pouco. Junte os demais ingredientes. Esta farofa deve ficar um pouco úmida. Se ficar seca, junte uma colher de água quente aos poucos, mexendo sempre.

Pirão Tradicional[1]

- Farinha do Uarini ou farinha-d'agua
- Caldo de peixada na proporção de 1 litro de caldo

Coloque a farinha em uma travessa. Coloque por cima o caldo quente da peixada, cobrindo bem toda farinha. Deixe descansar por 5 minutos e sirva.

Cabeça-de-Galo[2]

- ½ xícara de óleo ou margarina
- 1 dente de alho socado
- 1 cebola cortada miúda
- 1 litro de água
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- 6 ovos
- Farinha de mandioca

Aqueça o óleo ou margarina em uma panela média e refogue o alho e a cebola. Adicione a água e deixe ferver. Tempere com sal, pimenta-do-reino e cheiro verde. Quando a água estiver fervendo, quebre cada ovo em uma xícara, sem quebrar a gema, e coloque-o com cuidado dentro da panela. Espere o tempo suficiente somente para endurecer a gema. Retire com uma espátula cada ovo e coloque-o em um prato separado. Junte a farinha na panela de caldo, até o ponto preferido. Sirva em porções, junto com o ovo.

Molho Vinagrete[1]

- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 tomate cortado em cubos pequenos
- 1 pimentão verde cortado em cubos pequenos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
- 1 maço de cheiro-verde picado
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- Vinagre ou limão
- ¼ de xícara de água
- Sal

Junte as verduras em uma tigela média. Tempere com azeite, vinagre ou limão e sal. Sirva com carnes ou peixe.

Molho Picante[1]

- 3 pimentas-malagueta
- 1 cebola bem picada
- ½ maço de cheiro verde picado
- 1 pitada de sal
- Suco e 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite

Amasse bem as pimentas, até que fiquem bem desfeitas. Misture a cebola e o cheiro-verde em uma molheira e junte as pimentas. Tempere com sal, suco de limão e azeite. Na hora de servir, junte um pouco de molho de carne coado.

1 - Pescada recheada ao forno (p. 82)

2 - Arroz branco (p. 184)

3 - Farofa de farinha de mandioca (p. 160)

Molho de Pimenta-Murupi[1]

- 1 xícara de molho de tucupi temperado
- 3 pimentas-murupi bem amassadas
- 1 cebola picada fina

Coloque o molho de tucupi em um molheira e junte a pimenta-murupi, misturando bem. Adicione a cebola. Sirva com peixes ou carne.

A pimenta-murupi (*Capsicum chinensis*) é uma pimenta comprida que chega a medir cerca de 4 cm. Possui uma cor amarela, quando bem madura, e um aroma especial. É utilizada em molhos, geralmente amassada com limão ou vinagre, acompanhando receitas de peixes. Também pode dar um sabor especial a outras iguarias da região.

Batata-Doce com Ervas[1]

- 1 kg de batata-doce crua cortada em pedaços pequenos
- 1 cebola picada
- 1 xícara de coentro picada
- 1 xícara de manteiga ou margarina derretida
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de orégano

Cozinhe as batatas em água e sal por 5 minutos. Escorra. Em uma tigela grande, junte a cebola, o coentro, a manteiga ou margarina, o sal, a pimenta-do-reino e as batatas. Salpique com orégano e misture. Coloque a mistura em uma fôrma refratária e leve ao forno moderado até as batatas cozinharem completamente.

A batata-doce (*Ipomoea batata*), além de ser consumida no café da manhã, também é um excelente acompanhamento para carnes e peixes. Possui um sabor levemente adocicado. A batata-doce pode ser utilizada em uma variedade de receitas, tanto doces como salgadas.

Fica Aqui!

Weslley Marchezan

Ei! Fica aqui! Vamos conversar?
Quero te ouvir.
Não precisa ser assim, esse disparo de
palavras, essa dureza que engasga.
Não quero que você mude, apenas
que melhore. Melhoremos...
Conta pra mim sobre esses medos
que há no teu olhar.
Deixa eu te falar palavras de amor
como na primeira vez que nos amamos.
Esquece essa insegurança.
Fica aqui... Por favor!
Deita no meu colo, deixa
eu te fazer carinho,
Cantar ao teu ouvido,
falar dos nossos filhos.
Eu sei, erramos quando deixamos
de olhar um para o outro.
No entanto, a chance de acertos se dá
ao reconhecer os esses erros.
A imperfeição é parte do que
juntos tornamos perfeito.
Nada é seguro até eu ver você
sorrir pra me confortar.
As palavras que você despeja
às vezes com raiva
Não saem dos meus ouvidos
da mesma forma que entram.
Permanecem guardadas, pra me fazer
chorar ao lembrar.
Confesso que não tenho sido melhor
que eu já fui ou poderia ser.
Mas, ainda sou o mesmo que você
jurou amar, olhando nos olhos.
É verdade que as palavras se perdem no
meio das lembranças mais recentes.
Assim todos os dias, insisto em dizer:
eu te amo!
Por favor, só vá embora se conseguir
sair de dentro de mim também.
Por que te ter longe, não será uma
questão de solidão, medo de
perder a vida social,
Ou deixar de acreditar em
outro alguém. Não!
Será bem pior, pois meus sonhos
irão se desfazer,
Sabendo que você é uma parte dele.
Fica aqui... Eu amo você.

Bolinhos de Cará[5]

- ½ de cará-branco cortado em pedaços médios
- 3 xícaras de água
- Vinagre
- Sal
- 1 colher de sopa de trigo
- 1 ovo
- Manteiga ou margarina para fritar

Descasque os carás e coloque-os de molho durante 15 minutos na água com vinagre. Retire-os da água, enxugue-os com um guardanapo e rale-os no ralador, bem fininhos, para obter uma massa. Junte o sal, o trigo, o ovo e mexa-os bem. Forme bolinhos com as mãos. Aqueça a manteiga ou margarina em uma frigideira e frite os bolinhos, deixando-os dourar de todos os lados. Vá colocando-os em papel absorvente. Sirva-os quente.

O cará (*Dioscorea esculenta* ou *D. trifida*) é um tubérculo como a mandioca e o inhame. Possui a casca escura, apresentando algumas fibras. Pode ser encontrado tanto na cor branca como na cor roxa. Ambas as espécies possuem um sabor especial, simplesmente cozido e consumido com café ou no almoço, acompanhado de peixes. Ao descascá-los, notamos uma espécie de baba que se solta no processo, porém a água corrente elimina essa característica.

Bolo de Cará[5]

- 1 ½ xícara de cará ralado
- 1 cenoura pequena ralada
- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- ½ xícara de manteiga ou margarina
- ½ xícara de castanha ralada
- 1 colher de sopa de canela
- ½ xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Ponha na tigela grande da batedeira, o cará e a cenoura e bata-os, usando os batedores para massas leves, na velocidade indicada para bolo, juntando os ovos, um a um. Coloque batendo sempre, o açúcar, a margarina, as castanhas, a canela e o leite. Acrescente a farinha, o fermento e o bicarbonato peneirados, misturando bem com uma colher de pau, depois com a batedeira. Coloque em uma fôrma média de buraco, untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio por 50 minutos aproximadamente.

Cará Cozido com Manteiga[1]

- 1 kg de cará branco e roxo, cozidos e cortados em pedaços médios
- Sal
- Manteiga ou margarina derretida

Descasque e lave bem os carás. Coloque-os em uma panela e cubra-os com água. Adicione o sal e deixe ferver até ficarem cozidos. Retire do fogo e derrame manteiga a gosto por cima. Sirva com carnes ou peixes.

Nhoque de Cará[1]

- ½ kg de carás cozidos e descascados
- 3 colheres de sopa de trigo integral
- 1 ovo
- Sal
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- Água para cozinhar
- 2 cubos de caldo de galinha

Amasse os carás com a farinha de trigo e uma pitada de sal até a massa ficar com uma consistência que não grude nas mãos. Junte o ovo e a manteiga. Adicione mais trigo, se for necessário. Sobre uma superfície lisa e polvilhada com trigo, faça rolos finos e compridos e corte-os em quadradinhos. Dissolva os cubos de galinha em uma panela com água fervendo e coloque os nhoques aos poucos. Retire-os com uma escumadeira quando estes subirem à tona. Prepare um molho de tomate ou de queijo e despeje-o sobre os nhoques..

Croquete de Macaxeira[1]

- 2 xícaras de macaxeira cozida e amassada
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Sal
- Recheio a gosto
- Óleo para fritar

Misture bem os seis primeiros ingredientes em uma tigela para formar uma massa. Faça os croquetes na mão, como se para formar um pequeno bastão de 5 cm. Faça um buraco com o dedo, abrindo uma das extremidades do croquete. Coloque uma colher do recheio de sua preferência. Feche a massa. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite os croquetes. Deixe dourar de todos os lados. À medida que forem fritando, coloque-os em uma travessa com papel absorvente, para retirar o excesso do óleo. Sirva quente.

A macaxeira (*Manihot esculenta*) é também conhecida como mandioca doce, ou aipim, no sul do Brasil. É a mesma espécie que a mandioca, só que tem menos veneno no tecido. É um tubérculo delicioso que pode ser consumido cozido, frito, em ensopados ou em bolos, doces e salgados. É comum cozinhá-la e comê-la acompanhada de café, um hábito dos povos da região, mantido pelos cafés regionais da cidade.

Macaxeira Frita[1]

- 1 kg de macaxeira cortada em pedaços pequenos
- Manteiga ou margarina para fritar
- Sal

Cozinhe os pedaços de macaxeira em água e sal até ficarem suaves. Escorra. Aqueça a manteiga ou margarina em uma frigideira e coloque os pedaços de macaxeira cozidos. Deixe fritar em fogo médio e vire para dourar de todos os lados.

Jerimum à Milanesa[1]

- 1kg de jerimum cortado em fatias finas
- 2 ovos
- 1 xícara de azeite de oliva ou óleo
- Sal
- Farinha de rosca

Coloque as fatias de jerimum em uma panela e cubra-as com água, junto com um pouco de sal. Bata as claras em neve, junte as gemas e misture delicadamente. Tempere com sal. Escorra bem as fatias de jerimum e enxugue-as com um guardanapo. Passe cada uma no ovo e na farinha de rosca até cobrir bem toda a superfície da fatia. Frite no azeite quente ou no óleo até ficar macia e dourar. À medida que for retirando as fatias de jerimum da frigideira, coloque-as em uma peneira com guardanapo de papel para escorrer o óleo. Sirva quente.

O jerimum ou jerimu (*Curubita máxima* ou *C. mostata*) pode ser considerado como uma verdura, porém é um fruto de polpa macia, cuja cor varia de amarelo a quase vermelho, pois contem vitamina A. É muito utilizado na mesa do amazonense simplesmente cozido, junto com peixe ou carne, ou em forma de purê e outros quitutes.

Batatas com Palmito ao Forno[1]

- 1 kg de batata-portuguesa, descascadas e cortadas em rodelas bem
- finas
- ½ kg de coração de palmito de pupunha cru, cortado em rodelas de 1 cm
- de grossura
- Sal
- 5 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- Orégano
- Azeite para untar
- 1 xícara de queijo prato ralado, misturado com 100 g de queijo
- Parmesão

PARA O MOLHO

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de trigo ou maisena
- 2 xícaras de leite
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
  Orégano

Cozinhe por 5 minutos as rodelas de batatas em água e sal e escorra. Cozinhe os palmitos da mesma forma e escorra. Derreta a manteiga ou margarina em uma panela pequena e junte o orégano. Misture e reserve. Em um pirex grande e refratário, coloque uma camada de batata e palmito cozidos. Regue-os com parte da manteiga misturada com orégano. Salpique-os com a mistura de queijos. Repita esta operação fazendo varias camadas até os ingredientes terminarem. Coloque o molho (receita a seguir) por cima das batatas. Leve ao forno quente por

aproximadamente 20 minutos para gratinar. Sirva em seguida.

PREPARE O MOLHO BRANCO

Derreta a manteiga em uma panela pequena. Junte o trigo aos poucos, mexendo para não embolar. Junte o leite aos poucos, sem parar de mexer. Junte o creme de leite e o queijo parmesão. Tempere com orégano a gosto e uma pitada de sal. Deixe ferver, mexendo sempre até engrossar um pouco. Retire do fogo.

Palmito Assado no Forno[1]

- ½ kg de palmito fresco de pupunha
- Sal
- Orégano
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- Manteiga ou margarina

Corte os palmitos em pedaços de 10 cm, lave-os e seque-os com um guardanapo. Unte um pirex com azeite e arrume os palmitos lado a lado. Tempere-os com orégano e queijo ralado. Distribua bolas de manteiga por cima. Cubra o pirex com papel-alumínio. Retire o papel depois de ½ hora e deixe dourar.

Jaraqui frito (p. 86) Baião-de-dois (p. 187) Farofa de farinha do Uarini (p. 161)

Meu Amigo Mudou...

Cláudio Cássio

Meu amigo mudou de endereço.
Ah! Ele mudou...
Quem me dera se a mudança
fosse somente geográfica.
A barreira física se transformou
também espiritual.

Meu amigo mudou pra longe.
Ah! Bem longe...
Agora está além dos muros
dos nossos sonhos.
Há frieza, indiferença e um
bloqueio amargo entre nós.

Meu amigo mudou de atitudes.
Ah! Mudou geral...
Seus atos vão de mal a pior.
Fechou-se pra turma e também pra ele.

Meu amigo mudou de pensamentos.
Ah! Virou das ideias...
Já não acredita em amizade.
Desacreditou em Deus!

Meu amigo mudou para inimigo.
Ah! Acredite ou não...
Nem eu mesmo acreditei.
Passou a mentir e eu ainda duvidei.

Meu amigo mudou...
Ah! Infelizmente mudou...
Era bacana nossa amizade e hoje nem
bondade.
E ele nem mesmo tem saudade!

Arroz-Branco[1]

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo vegetal
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 xícara de arroz lavado
- 2 ½ xícara de água fervente
- Sal

Coloque o azeite ou óleo em uma panela média e refogue o alho e a cebola. Deixe dourar. Lave o arroz, escorra-o bem e refogue-o com a cebola e o alho, deixando fritar por uns 30 segundos. Junte a água e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até que fique quase seco. Tampe a panela e espere uns 10 minutos antes de servir.

O amazonense é um grande apreciador do arroz-branco cozido, uma de suas receitas mais simples. Porém, com a introdução de novas receitas, o arroz-branco ganhou cores e agora se apresenta em forma de risotos, temperados de diversas maneira, mostrando sua versatilidade e desafiando a criação daqueles que desfrutam da arte de cozinhar.

Arroz com Jerimum [5]

- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 1 cebola cortada em rodelas
- 1 xícara de jerimum cortado em cubos pequenos
- 1 xícara de arroz lavado ou escorrido
- Sal
- 1 pitada de colorau
- 3 xícaras de água

Aqueça a manteiga ou margarina em uma frigideira e refogue a cebola e o jerimum. Junte o arroz e mexa-os bem. Tempere com sal e colorau e mexa-os mais um pouco. Junte a água e tampe a panela. Deixe cozinhar até a água secar e o arroz ficar macio. Sirva com peixes ou carnes.

Arroz com Pupunha [1]

- ¼ de xícara de farinha de pupunha
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 maço de coentro picado
- 1 cebola picada
- Sal
- 2½ xícara de água
- 1 xícara de arroz cru lavado e escorrido

Prepare a farinha conforme a receita "Farinha de Pupunha", na seção de doces. Reserve. Derreta a manteiga ou margarina em uma panela e junte o coentro e a cebola e frite até que esta amoleça e doure ligeiramente. Tempere com sal. Acrescente a água e deixe levantar fervura. Junte o arroz aos poucos, mexendo sempre. Tampe e cozinhe em fogo baixo, durante 25 minutos aproximadamente ou até que o arroz fique macio. Junte a farinha de pupunha e misture bem. Sirva, acompanhando carne ou peixes.

Baião-de-Dois à Moda da Casa[2]

- 1 kg de feijão-de-praia miúdo
- Água fervente
- Sal
- Pimenta-do-reino com cominho
- Vinagre
- 5 fatias de bacon ou toucinho defumado cortado em tiras
- ½ xícara de azeite de oliva ou margarina
- 6 dentes de alho amassados
- 2 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- Pimenta-de-cheiro picada
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- ½ kg de arroz lavado e escorrido
- 250 g de carne-seca cortada em pedaços pequenos
- 3 paios, chouriços ou calabresa cortados em rodelas
- 250 g de queijo de coalho regional, ralado grosso

Coloque o feijão na panela de pressão, derrame água fervente por cima para escaldá-lo e descarte a água. Junte água suficiente para cozinhá-lo. Tempere-o com sal, pimenta-do-reino, cominho, vinagre e deixe cozinhar até amolecer. À parte, leve ao fogo uma panela menor e leve o bacon ou toucinho defumado e o azeite de oliva e refogue o alho e a cebola e deixe dourar. Junte as demais verduras. Quando o feijão estiver mole, junte as verduras refogadas, o arroz e as carnes. Deixe fervendo em fogo baixo. Quando a água da panela estiver quase seca, salpique o queijo por cima e tampe a panela para o queijo derreter. Sirva quente para que o queijo não endureça.

O baião-de-dois de nossa região é basicamente o cozimento do arroz junto com o feijão temperado com cebola e sal e cozido até a água secar. É um prato muito antigo que vem ganhando novas apresentações e variações. Vai muito bem com o jaraqui e o tambaqui assado ou até mesmo com carnes. Em sua preparação pode ser usado o feijão comum, ou o feijão-de-praia. É sempre uma delícia.

Feijão [1]

- ½ kg de feijão de boa qualidade
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola grande picada fino
- Alho bem amassado
- Sal
- 1 gota de molho de pimenta

Coloque o feijão de molho em uma panela de pressão com água suficiente para cobri-los dois dedos acima do nível. Deixe de um dia para o outro. Leve-o para cozinhar na mesma água em que ficou de molho e complete a água para que fique uns quatro dedos acima do nível. Deixe-o cozinhar por 1 hora na panela de pressão fechada ou por 2 a 3 horas em panela comum, porém acrescentando sempre mais água. Tempere com louro e deixe cozinhar por mais 15 minutos, com a panela semitampada. Aqueça o óleo em uma frigideira e junte a cebola, mas não deixe dourar. Junte o alho e refogue. Junte esse tempero na panela de feijão. Retire uma concha de feijão, coloque-a em um prato, amasse bem e junte à panela para engrossar o caldo. Tempere com sal e molho de pimenta.

Macarronada com Pupunha [6]

- 20 pupunhas cozidas
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 tomates cozidos e amassados
- 1 xícara de água
- Pirão de pupunha
- 1 cubo de caldo de galinha
- Sal e pimenta-do-reino
- 2 colheres de sopa de maisena
- 1 kg de talharim
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- ½ xícara de queijo parmesão ralado

Pique metade das pupunhas cozidas e reserve. Corte o restante das pupunhas em bandas, coloque-as no liquidificador e junte um pouco de leite, somente para obter um pirão grosso. Reserve. Aqueça a manteiga em uma frigideira e doure a cebola e o alho. Junte os tomates amassados, a água, o pirão de pupunha e mexa bem. Junte o cubo de caldo de galinha dissolvido em ½ xícara de água quente. Tempere com um pouco de sal e pimenta-do-reino. Mexa tudo muito bem e acrescente a maisena dissolvida em um pouco de água. Deixe ferver por 5 minutos. Cozinhe o talharim em água e sal e escorra. Coloque a metade do molho em uma travessa e junte o macarrão. Cubra-o com o restante do molho e enfeite com a cebolinha e as pupunhas picadas. Salpique queijo parmesão por cima de tudo.

Vatapá à Moda Cabocla [1]

- 1 kg de pão cortado em rodelas grossas
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão verde picado
- 1 tomate sem semente picado
- ½ kg de camarões salgados e escaldados para tirar o excesso do sal
- Sal a gosto (se precisar)
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- 1 garrafa média de leite de coco
- Azeite-de-dendê a gosto
- Pimenta-murupi

Coloque o pão de molho com água o suficiente para cobri-lo. Deixe descansar o tempo suficiente somente para amolecer. Esprema bem o pão e amasse-o com as mãos, ou passe-o no liquidificador ligeiramente. Reserve. Em uma panela grande, coloque o óleo e deixe aquecer. Junte a cebola, o alho e refogue rapidamente. Junte os tomates e os pimentões. Tempere com pimenta-do-reino e cheiro-verde. Mexa bem por alguns minutos. Junte a massa de pão e misture. Acrescente o leite de coco, misturando a cada adição e logo em seguida junte os camarões. Junte o azeite-de-dendê aos poucos. Misture bem. Amasse bem a pimenta murupi em um pires com uma ou duas colheres de sopa de água e junte somente essa água à panela de vatapá. Deixe ferver até que comece a formar uma leve crosta no fundo da panela. Retire e sirva quente.

Caruru[2]

- 1 kg de quiabo verde
- Limão
- 4 maços de cariru
- 1 kg de camarão seco
- 1 colher de café de pimenta-do-reino
- 2 cebolas grandes bem picadas
- 3 tomates grandes bem picados
- 1 maço de cheiro-verde completo picado
- 6 pimentas-de-cheiro picadas
- ½ pimenta-murupi amassada
- ½ xícara de chá de azeite de oliva
- 1 garrafa pequena de azeite-de-dendê
- Alho socado com sal
- ½ xícara de farinha branca peneirada
- 1 vidro médio de leite de coco

Raspe bem os quiabos, retire as sementes e lave-os bem com limão para eliminar o excesso de baba. Corte-os em rodelas bem finas e leve-os para cozinhar em água e sal. Escorra a água, amasse os quiabos com um garfo e reserve. Separe as folhas do cariru, lave-as e cozinhe com água e sal. Amasse-as com um garfo e reserve. Retire as cabeças e as cascas dos camarões, lave-as com limão e água e leve-as para ferver com um pouco de água (suficiente para cobri-las). Passe as cascas e cabeças de camarão em uma escorredeira e reserve a água. Lave os camarões com limão. Tempere-os com pimenta-do-reino, metade da cebola, tomate, cheiro-verde e pimentas.

Aqueça bem o azeite juntamente com o óleo-de-dendê (a gosto) e refogue o alho e o restante da cebola. Junte o camarão com os temperos e refogue bem. Junte o quiabo e o cariru,

misturando tudo com uma colher de pau. Acrescente aos poucos a água que ferveu as cabeças de camarão e deixe cozinhar mais um pouco. Junte a farinha branca, mexendo sempre. Junte o leite de coco e misture. Deixe ferver por mais 5 minutos.

O caruru é um prato baiano muito apreciado, mas que, como o vatapá, criou raízes em nossa região e se tornou parte do nosso cardápio

Tacacá [1]

- 2 litros de tucupi temperados
- 2 maços de jambu
- ½ kg de camarão salgado seco
- ½ xícara de goma
- Pimenta-de-cheiro a gosto

Prepare o tucupi conforme a receita de tucupi temperado em "Tambaqui com Tucupi e Jambu". Cozinhe as folhas de jambu em água fervente com sal até que os talos fiquem macios. Retire-as do fogo, escorra e reserve. Lave os camarões em água corrente para retirar um pouco do sal. Retire as cabeças e as cascas, deixando apenas os rabinhos. Prepare a goma e sirva, colocando em cuia própria 1 concha de tucupi quente, um pouco de goma, algumas folhas de jambu e alguns camarões.

PREPARE A GOMA

Lave a goma e escorra a água. Na hora de prepará-la, coloque-a com 4 xícaras de água em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre. Junte sal a gosto. Mexa bem para não embolar até virar um mingau transparente.

O tacacá tem aparência de uma sopa. É um alimento indígena, que foi levemente modificado ao adicionar-se o camarão, especialmente o camarão graúdo, preferido pelos apreciadores do tacacá. Um tucupi bem temperado é a base para o tacacá. A consistência da goma varia , e se algumas "derretem" na mistura, outras são mais firmes e mantêm um aspecto denso, mas ainda agradável. Em algumas cidades, como Parintins e no Pará, tacacá também traz mais ingredientes , como a cebolinha e cebola comum.

O Retrato

Weslley Marchezan

O retrato está aqui, guardei-o,
Mas não me dei conta que você ficou.
Lágrimas fazem-se presentes
por este passado.
Aquele tempo ficou preso nesta foto.
É! Você ainda domina meu sorriso.
Sua presença me mantém tranquilo.

Dizem que guardamos as pessoas
dentro de nós
Como se guarda valores em um baú.
Entretanto, o tempo passa
e nos perdemos.
Onde será que me guardei?
Nesta ausência tive aprendizados
Compreendi porque aconteceu assim.

Há sempre um motivo para sorrir...
Mesmo esforçando-nos.
Há sempre uma verdade
além da escolha...
Basta querê-la.
Há sempre um por que
diante da injustiça...
Procure-o, se puder, responda-o.

Haverá sempre alguém em
nossas vidas
Que nos amará como outros amaram.

E pensaremos que é tudo diferente.
Esquecemos que não é alguém
que nos faz feliz,
Mas a maneira com que colocamos
as pessoas em nossa vida.
A importância que damos a elas.

Percebemos uma nova maneira
de ver as coisas
Não a partir do que somente
queremos, e sim do que somos.
Acabamos então encontrando
um jeito novo de conviver.
Onde a distância é para causar
saudade e não esquecimento.
Aquela saudade que encurta o elo
de um verdadeiro amor.
Pois, há distâncias que simplesmente
aproximam as pessoas.

Algumas Informações e Dicas 201

Bolo de Cupuaçu 206
Pudim de Cupuaçu 207
Doce de Cupuaçu com Banana-Prata 208
Mousse de Cupuaçu 209
Creme de Cupuaçu 210
Salame de Cupuaçu 211
Geléia de Cupuaçu 212
Suco de Cupuaçu 213
Pão de Açaí 214
Vinho de Açaí 215
Creme de Araçá-Boi 217
Sorvete de Araçá-Boi 219
Geléia de Araçá-Boi 220
Suco de Araçá-Boi 221
Farinha de Pupunha 222
Bolo de Pupunha 223
Bolo de Tucumã 224
Pudim de Tucumã 225
Bolo de Banana 226
Pão de Banana 227
Pudim de Banana 230
Torta de Banana 231
Banana Frita com Canela e Açúcar 232
Mingau de Banana-Pacovã Madura 233
Mingau de Banana-Pacovã Verde 234
Bolo de Abacaxi à Minha Moda 235
Torta de Abacaxi 236

Aluá 237
Bolo de Batata-Doce 238
Vinho de Buriti 239
Doce de Buriti 241
Biscoitos de Castanha-do-Brasil 242
Bolo de Coco 243
Bolo Tentador 244
Pudim de Coco e Queijo 246
Torta de Coco 247
Cocada 248
Doce de Cubiu 249
Doce de Goiaba 250
Bolo de Guaraná 251
Pudim de Mamão 252
Bolo de Macaxeira 253
Bolinhos de Macaxeira 254
Bolo de Tapioca ou Bolo-Podre 255
Bolo de Tapioca II 256
Beiju 257
Tapioquinha com Tucumã 258
Broa 259
Pé-de-Moleque 260
Mingau de Carimã 261
Mingau de Farinha de Macaxeira 262
Grude de Goma 263
Mingau de Tapioca 264
Bolo de Milho 265
Bolo de Fubá 266
Bolo de Milho Verde 267

Pãezinhos de Milho 268
Pamonha 269
Canjica 270
Milho Cozido 271
Biscoitos de Milho 272
Mingau de Milho 273
Munguzá 274
Licor de Jenipapo 275
Doce de Caju 276
Paçoca de Castanha de Caju 277
Paçoca de Amendoim 278
Abacatada 279
Pirão de Abacate 280
Arabu 281

Algumas Informações e Dicas

Frutas

Nossa região possui muitos frutos, os quais são consumidos *in natura* ou preparados em receitas. Por sua extensa diversidade, selecionamos aqui os mais em evidência, porém, frutos exóticos como o piquiá o qual depois de descascado é cozido e saboreado com farinha, também fazem parte da dieta cabocla. Outros frutos, como a sapota, sapoti, bacuri, graviola, são uma delícia *in natura* ou em sucos. A sorva, a ingá, e assim por diante, são frutos que fazem parte do nosso dia a dia, embora não estejam incluídos em nossas receitas. Lave sempre as frutas antes de usá-las.

Ovos

Quebre os ovos a serem utilizados nas receitas, inicialmente em um copo, um a um, e somente depois adicione à massa. Peneire as gemas, pois facilita retirar a película que a envolve e que causa seu cheiro forte.

Gorduras

Tanto a manteiga e a margarina possuem a sua vantagem e desvantagem. Se por um lado a manteiga sem sal é mais apropriada para bolos, a margarina, por conter óleos vegetais parcialmente hidrogenados, também ganha a preferência de quem cozinha, pois alguns acreditam que esta possui melhores qualidades do que a manteiga. Porem, se fizermos um balanço, a margarina também dá ao alimento características

semelhantes às fontes de gorduras saturadas.

Caldas

Para uma boa calda, o ingrediente essencial é um bom açúcar. O açúcar refinado, por si só, ajuda a clarificar a calda. As caldas geralmente são feitas com água e açúcar, em proporções variáveis, de acordo com o que se pretende. A calda vidrada, para doce, deve ser feita com mel karo. Ao preparar a calda para caramelar a fôrma, utilize somente o açúcar. Uma calda simples pode ser feita com 2 xícaras bem cheias de açúcar, 1 xícara de água e 1 colher de suco de limão. Misture todos os ingredientes e leve a fogo brando. Deixe apurar até o ponto de fio leve.

Bolos

Se seu bolo apresentar defeitos procure descobrir as causas, para evitar que em uma próxima tentativa lhe aconteça o mesmo. Se o bolo apresentar rachas, bolhas ou manchas na casca, provavelmente você colocou em forno muito quente ou errou na medida da farinha, usando mais que o necessário. Bolo seco também pode ter sido causado por excesso de farinha, por outro lado, pode ser que tenha faltado manteiga ou não cozinhou completamente. Se o bolo ficar pesado, as causas podem ter sido excesso de açúcar, pouco fermento, fermento muito velho, ou o bolo não foi batido completamente. Um excesso de açúcar pode deixar a casca do bolo muito pegajosa ou fazê-lo murchar. Para o bolo ficar com uma massa boa, os líquidos, a farinha e o fermento devem ser bem balanceados. Só modifique

uma receita se tiver certeza do sucesso. Sempre misture a farinha ao fermento e peneire-os sempre. Unte as assadeiras com manteiga ou margarina e polvilhe-as com farinha, antes de receberem a mistura para assar. Não encha demasiado a fôrma de bolo, pois se a massa crescer demais, o bolo perde a sua forma. Prepare a massa pra pelo menos ocupar ¾ da capacidade da assadeira, assim a massa poderá crescer. Para saber se o bolo está assado, espete um palito no centro do bolo. Para fazer tortas, use formas de diâmetro maior ou mais baixas que as de bolo. Ligue o forno em temperatura média, geralmente 180° C - 220 °C.

Mandioca

Ao comprar a carimã, coloque-a de molho em uma vasilha, espere a massa sentar e descarte a água. Repita esse processo umas duas vezes. Se preferir, coloque no sol para secar, espalhada em uma vasilha grande.

O processo para lavar a goma é similar. Após descartar a água, coloque um guardanapo sobre a goma, para absorvê-la bem.

O Menino e Seu Poeta

Wesley Marchezan

Tenho por ti um apreço, um encanto...
Que, ás vezes, me faz menino.
Entre minhas palavras,
por horas perdido.
No enredo de meus pensamentos.
E se um dia, eu puder chegar
onde tu poetas estás,
Com as palavras em prosa encantar,
Entre as linhas que se fazem negras
Saberia ao certo o que é essa entrega.

Ao soar de teus poemas
muitos olhos brilham
Levando-nos a viajar por
muitos mundos.
Fora e dentro de mim, paz assim!
Em construção, arte dos teus sonhos.
Qualquer hora menino e
homem se encontram
E ao perceberem o mesmo sorriso
Haverá certeza do mesmo caminho
E de novo o velho de fará novo,
honroso.

Poeta, voz e encanto.
Ao menino.

Homenagem ao poeta Thiago de Melo.

Bolo de Cupuaçu [3]

- 1 xícara bem cheia de polpa de cupuaçu
- 2 ½ xícaras de açúcar
- 1 ½ xícaras de leite
- 300 g de manteiga ou margarina
- 5 ovos inteiros
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Bata a polpa de cupuaçu com ½ xícara de açúcar e o leite no liquidificador. Em uma tigela grande, bata o açúcar restante com a manteiga ou margarina com uma colher de pau. Acrescente os ovos e continue batendo. Acrescente a farinha de trigo junto com o fermento peneirados e bata, misturando tudo muito bem. Coloque a massa em uma fôrma untada com buraco no meio e leve para assar em forno moderado.

O cupuaçu (*Theobroma grandiflorum*) é um dos frutos mais populares da região. Possui uma forma oval, com cerca de 15 a 25 cm de comprimento e 10 a 12 cm de largura. As sementes são envoltas em uma polpa branca carnuda, um pouco ácida, mas muito aromática. Para separar a polpa da semente é preciso utilizar uma tesoura. A polpa do cupuaçu é amplamente utilizada em receitas de doces, especialmente sorvetes e cremes. Os caroços do cupuaçu, por sua vez, produzem um chocolate delicioso, já comercializado na cidade sob o nome de "cupulate". Não é fácil de encontrá-lo, mas para quem tem prática com chocolate, fazer o chocolate de cupuaçu torna-se fácil.

Pudim de Cupuaçu [3]

- 1 copo antigo de *wisk*, dos grandes, com polpa de cupuaçu (duas xícaras)
- 400 g de açúcar
- 10 ovos
- 1 colher de sopa de manteiga

Caramelize uma fôrma para pudim e reserve. Coloque a polpa de cupuaçu no copo, mas complete os últimos dois dedos de medida com água. Despeje essa polpa no liquidificador juntamente com o açúcar, os ovos e a manteiga. Bata bem. Despeje a mistura na forma caramelizada e leve para assar em banho-maria.

Doce de Cupuaçu com Banana-Prata [3]

- 1 kg de polpa de cupuaçu
- Açúcar (veja a quantidade na receita)
- 12 bananas-prata bem maduras.

Amasse as bananas com um garfo e misture-as com a polpa de cupuaçu. Vá medindo essa polpa em uma xícara e colocando-a em uma panela. Meça a mesma quantidade em xícaras de polpa para as xícaras de açúcar e misture-o com a polpa amassada. Leve a panela ao fogo, mexendo sempre a mistura com uma colher de pau. Quando o fundo da panela estiver aparecendo, o doce estará pronto. Umedeça ligeiramente um pirex e passe um pouco de manteiga. Despeje o doce no pirex e deixe esfriar para retirar da fôrma. O doce fica com uma consistência de goiabada.

Mousse de Cupuaçu [3]

- 5 claras
- 1 pitada de sal
- 10 colheres de sopa de açúcar refinado peneirado
- 6 folhas de gelatina incolor
- 1 xícara de chá de polpa de cupuaçu

PARA DECORAR

- 5 gemas
- 5 colheres de sopa de açúcar
- Raspas de limão ou algumas gotas de baunilha
- 1 lata de creme de leite

Bata as claras em neve com uma pitada de sal. Junte o açúcar, as claras e continue a bater. Coloque as folhas de gelatina para amolecer na água fria e em seguida leve-as ao fogo, mexendo sempre para amolecer mais um pouco. Misture-as com as claras em neve. Bata no liquidificador a polpa do cupuaçu e junte-a à mistura das claras. Despeje essa massa em uma fôrma caramelizada e leve-a à geladeira até o dia seguinte. Depois de preparar a cobertura despeje-a sobre o mousse. Enfeite a gosto.

PREPARE A COBERTURA

Bata as gemas com o açúcar e as raspas de limão ou baunilha até obter um ponto de gemada. Acrescente o creme de leite e misture delicadamente.

Creme de Cupuaçu [3]

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 latas de polpa de cupuaçu (use uma das latas de leite ou de creme como medida)

Bata bem o leite condensado com a polpa do cupuaçu no liquidificador. Acrescente o creme de leite e bata por mais alguns minutos. Leve à geladeira para tomar mais consistência.

Salame de Cupuaçu [8]

- 1 cupuaçu grande
- ½ kg de açúcar
- 1 xícara de castanha ralada
- 1 xícara de castanha torrada em pedaços pequenos
- Manteiga ou margarina

Separe a polpa do cupuaçu, coloque-a em uma panela e cubra-a com água. Leve ao fogo e deixe ferver por 5 minutos, para retirar a acidez. Despeje a polpa em uma peneira para escorrer a água e passe-a para uma panela. Junte o açúcar e a castanha ralada. Misture bem e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até o doce soltar do fundo da panela. Passe a manteiga sobre uma tábua e espalhe o doce, de forma que tenha largura de um palmo e espessura de meio centímetro. Salpique a castanha torrada em pedaços pequenos por cima e enrole fazendo um bastão de 5 cm de diâmetro. Embrulhe em papel alumínio ou celofane.

Geléia de Cupuaçu [1]

- 1 cupuaçu médio
- Açúcar
- Gotas de limão

Passe a polpa de cupuaçu ligeiramente no liquidificador. Junte as gotas de limão. Para cada medida de polpa, acrescente uma medida de açúcar. Coloque tudo em uma panela. Leve ao fogo baixo e misture bem. Retire a espuma que se forma com uma escumadeira. Cozinhe até que a geléia se solte do fundo da panela. Coloque em vidros esterilizados.

Suco de Cupuaçu [1]

- 1 xícara de polpa de cupuaçu
- 1 litro de água potável
- 3 colheres de sopa de açúcar

Coloque a polpa no liquidificador com um pouco de água e acrescente o açúcar, batendo bem no liquidificador. Vá ajuntando mais água até ficar no ponto de sua preferência.

Pão de Açaí[1]

- 1 colher de sopa de fermento para pão
- ½ xícara de água morna
- ½ xícara de leite quente
- 1 ½ colher de sopa de açúcar
- 1 ¼ colher de chá de sal
- ½ xícara de vinho grosso de açaí
- 1 ½ colher de manteiga ou margarina
- 3 xícaras de farinha de trigo

Dissolva o fermento na água morna e misture-o com ½ colher de sopa de açúcar e ½ de trigo. Deixe repousar. Coloque o açúcar, o sal e a manteiga em uma tigela e junte o leite quente. Misture e espere esfriar. Junte o açaí. Vá adicionando a farinha de trigo com o fermento aos poucos e misturando bem até ficar uma massa macia e que não grude nas mãos. Sove a massa em uma superfície enfarinhada, verificando se a farinha está bem misturada com a cor da massa e faça dela uma bola. Passe manteiga em uma tigela, coloque a massa e cubra-a com um pano úmido. Deixe descansar por cerca de 1:30h, ou até que a massa dobre de volume. Coloque-a em uma fôrma de pão untada e leve-a ao forno moderado por cerca de 30 minutos. Sirva o pão em fatias, com manteiga e geléia de sua preferência.

O vinho do açaí (*Euterpe oleracea*) é tradicionalmente feito manualmente, isto é, os frutos, depois de lavados, são colocados em alguidás para amolecer e amassados com o auxílio de um piláo. Atualmente, existem máquinas próprias que facilitam o processo de amassamento do açaí. Depois de amolecidos, os frutos são colocados na maquina com a quantidade de água desejada para um vinho grosso ou ralo. O sabor do açaí extraído mecanicamente, no entanto, não é tão delicioso como o feito com o trabalho árduo das mãos. Além do vinho, o açaí também é uma delícia na forma de sorvete e licor, e até de pão, oferecido em alguns cafés regionais. Em Manaus, casas especializadas e restaurantes como o Açaí & Cia. fazem vinho deste fruto sua principal atração, servindo-os em cuías com a farinha de tapioca ou do Uarini.

Vinho de Açaí [9]

- Um cacho de açaí maduro
- Água potável
- Açúcar a gosto

Lave os caroços de açaí e coloque-os em uma bacia grande e funda. Cubra-os com água ligeiramente morna. Deixe de molho por cerca de uma hora. Esfregue bem os caroços para soltar a casca e a polpa. Use o fundo de uma garrafa limpa para lhe auxiliar neste processo. Adicione água para obter a espessura de suco desejada. Passe esse suco por uma peneira. Leve-o a geladeira se preferir. Sirva com açúcar a gosto. Adicione farinha de mandioca ou de tapioca, se preferir.

Quem Sou Eu?

Cláudio Cássio

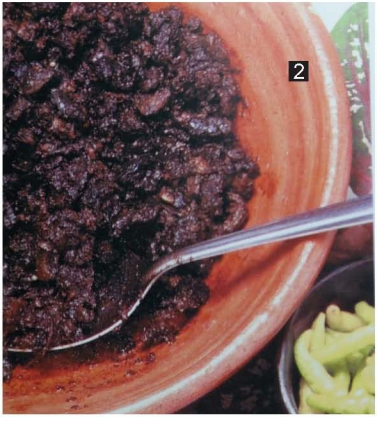
Quem sou eu?
Já me perguntei já me perguntaram.
Já apontaram, já falaram.
Se bem ou se mal, não sei, tanto faz.
Quem sou eu?
Já parei, pensei... Aceitei e também
relutei.
Sou alguém, não ninguém.
Para alguns, muito bem! Para outros
vou bem.
Quem sou eu?
Pergunto-te, responda-me. Não
confundas.
Se acertares, fica certo o incerto.
Ou apenas imaginas o resto.
Quem sou eu?
Aprendendo, dia a dia, vivendo.
Descobrindo, desenterrando talentos.
Seguindo em frente...
Quem sou eu?
De quando em vez, um poeta um
pregador.
Cantor, escritor, compositor.
Às vezes um simples sonhador.
Quem sou eu?
Quem sou eu, diante de meu Deus?
Mendigo do amor, sonhador...
Adorador!
Complexo e simples assim.

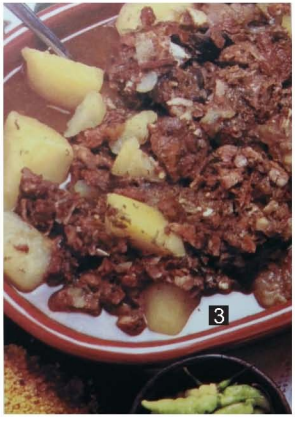
Creme de Araçá-Boi [1]

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de polpa de araçá – boi (use uma das latas como medida)
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de sopa de açúcar

Bata bem o leite condensado com a polpa do araçá-boi no liquidificador. Acrescente o creme de leite e bata por mais alguns minutos. Despeje o creme em uma tigela grande e leve a geladeira para tomar consistência.

O araçá-boi (*Eugenia Stipitata*) é uma fruta amazônica ainda pouco conhecida pela população manauara. Possui uma forma arredondada, ligeiramente irregular, e pode chegar ao tamanho de uma laranja grande. Quando maduro, sua casca se apresenta amarelo-clara sempre fina. Sua polpa, também amarelo-clara possui um aroma agradável, porém de sabor ácido. É ideal para sucos, cremes, sorvetes e geléias.





1 - Picadinho de Tartaruga (p. 112)

2 - Paxicá de tartaruga (p. 111)

3 - Guisado de tartaruga (p. 108)

4 - Sarapateu de tartaruga (p. 113)

Sorvete de Araçá-Boi[1]

- 2 xícaras de açurcar
- 2 xícaras de polpa de araçá – boi bem batidas no liquidificador
- 2 xícaras de creme de leite batidos na batedeira, tipo creme *chantilly*
- 3 claras de ovo batidos em neve

Coloque o açúcar em tigela grande. Junte a polpa de araçá batida e misture bem com o açúcar. Junte o creme de leite batido à mistura de açúcar e polpa de araçá. Misture bem com uma colher. Junte as claras em neve e misture cuidadosamente, para unir todos os ingredientes. Coloque em fôrmas próprias para sorvete e leve-as ao congelador.

Geléia de Araçá[Boi[1]

- 2 xícaras de polpa de araçá – boi
- 1 ½ xícaras de açúcar

Bata a polpa do araçá – boi no liquidificador ligeiramente. Passe-a para uma panela e junte o açúcar. Leve a panela ao fogo baixo e mexa a polpa até que a geléia adquira um ponto pastoso. Retire a espuma que se forma com uma escumadeira, se for necessário. Se preferir uma geléia muito mais doce, adicione mais açúcar. Coloque a geléia em vidros esterilizados.

Suco de Araçá – Boi[1]

- 2 frutos médios de araçá-boi
- 1 litro de água
- 3 colheres se sopa cheias de açúcar

Retire as cascas e as sementes dos araçás e coloque a polpa no liquidificador. Junte um pouco de água e açúcar aos poucos. Bata bem. Vá provando e adicionando mais açúcar e água até ficar no ponto desejado.

Farinha de Pupunha[1]

Para se preparar doces e bolos de pupunha, é preciso primeiro preparar a farinha.

- 1 cacho de pupunha, de preferência não muito oleosa
- 1 colher de sopa de sal

Coloque as pupunhas em uma panela grande e cubras-as com água. Junte o sal e deixe cozinhar por uma hora. Espete um garfo para saber se já estão cozidas. Descarte a água e espere esfriar. Descarte as pupunhas e retire os caroços. Coloque os frutos aos poucos no liquidificador e bata, pressionando e soltando o botão, até que fique uma farinha fina. Se quiser, pode levar ao forno para torrar um pouco. Coloque a medida certa para uma receita de bolo em sacos plásticos ou embalagens. Guarde-as no congelador e vá retirando conforme for precisando.

Nota: Por não ser uma farinha solta como a farinha de trigo, a farinha de pupunhas é mais difícil de peneirar, porém, quando peneirada deixa a massa de pães e bolos mais leves e mais suaves.

A pupunha (*Bactris gasipaes*) é um fruto d Amazônia muito usado pelos índios, que se apresenta em cachos. A cor dos frutos varia de amarelo a laranja e vermelho. A polpa pode ser oleosa ou seca e quanto mais vermelha maior é o teor de vitamina A. Os frutos da pupunha devem sempre ser cozidos para serem saboreados. Em forma de farinha, pode ser usada em receitas de doces e salgados. O método mais rápido para prepará-la é como nesta receita que, por ser fresca, deixa o produto mais saboroso. Porém, produtores de Benjamin Constant, município do Amazonas, já produzem a farinha de pupunha torrada, que podem ser armazenada em recipientes para uso posterior.

Bolo de Pupunha[1]

- 1 xícara de farinha de pupunha
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de manteiga
- 1 xícara de leite

Peneire a farinha de pupunha, a farinha de trigo e o fermento em uma tigela, misture e reserve. Separe as gemas dos ovos e bata as claras em neve. Em uma tigela grande, peneire o açúcar, junte a manteiga e as gemas e bata bem até que massa fique e uniforme e cremosa. Acrescente o leite, alternando-o com as farinhas. Misture com uma colher de pau e bata com a batedeira, até a massa ficar uniforme. Junte as claras batidas e misture levemente. Coloque a massa em uma fôrma previamente untada e leve ao forno médio por 30 minutos ou até que, enfiando um palito na massa, este saia limpo.

Bolo de Tucumã[10]

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara de tucumã
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher se sopa de fermento em pó

Bata bem a manteiga, o açúcar e os ovos. Bata o tucumã com o leite no liquidificador. Junte o trigo e o fermento peneirado à mistura de açúcar, alternando com a mistura de leite e tucumã. Unte a fôrma retangular com manteiga e trigo e despeje a massa de tucumã. Leve ao forno moderado, por 30 minutos ou até que, enfiando um palito, este saia seco.

O tucumã (*Astrocaryum aculeatum*) produz-se em cachos, com frutos do tamanho de uma bola de pingue-pongue ou um pouco menor e igualmente arredondados. Os frutos geralmente apresentam as cascas verdes, mas também amarelas. Quanto mais laranja a sua polpa, melhor a qualidade do tucumã. O caroço ocupa quase todo o caroço do fruto e é coberto por uma polpa fina, geralmente oleosa. O tucumã é descascado e geralmente consumido puro com farinha, ou acompanhado por café. Porém, novas experiências culinárias têm dado ao tucumã uma maior variedade de usos. Hoje, encontra-se pela cidade o sorvete de tucumã, pão recheado com tucumã, patê de tucumã e outras iguarias. O caroço de tucumã, para quem se da ao trabalho de parti-lo, mostra um coquinho, como uma polpa branca, dura mas comestível. Acredita-se que comendo esta castanha, perde-se a inteligência, o que deu origem a expressão manauara "parece que comeu caroço de tucumã", quando alguém não entende um determinado assunto.

Pudim de Tucumã[10]

- 1 lata de leite condensado
- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de polpa de tucumã
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 gemas e 2 claras

Bata no liquidificador o leite condensado e o leite. Junte o tucumã e continue batendo. Junte a farinha de rosca, a manteiga e bata bem. Passe essa massa para uma tigela sem bater. Bata as claras em neve, junte as gemas e misture-as com a massa da tigela sem bater. Despeje essa mistura em uma fôrma caramelizada e leve ao forno brando, até que o pudim fique assado. Sirva gelado.

Bolo de Banana[11]

- 1 ¼ de xícara de açúcar
- ½ xícara de manteiga
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 4 colheres de chá de creme de leite
- 1 xícara de banana-prata amassada
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de baunilha

Em uma tigela grande, bata bem o açúcar com a manteiga. Junte os ovos e bata levemente. Misture o fermento com o creme de leite e junte essa mistura com o açúcar e a manteiga. Bata bem. Junte as bananas, a farinha de trigo e a baunilha e misture bem. Coloque tudo em uma fôrma bem untada com manteiga e leve ao forno moderado, pré-aquecido, para assar por 30 a 35 minutos.

A banana (*Musa paradisíaca*) se apresenta em diversas variedades. É uma fruta que não possui sementes que incomodam, tem um ponto excelente de doçura e é sempre nutritiva. As bananas-prata e maçã são as mais populares, geralmente comidas *in natura* ou em receitas de pão e bolos. A banana-pacová é usada para quitutes. Pode ser servida frita em rodelas ou em fatias ou em forma de torta, doces e mingaus e até ser feita em forma de *chips*.

Pão de Banana[11]

- 1 ¾ xícaras de farinha de trigo
- 2 ¾ colheres de chá de fermento em pó
- ½ colher de sal
- ½ xícara de manteiga ou margarina
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1 xícara de purê de banana-prata madura

Em uma tigela grande, peneire junto com a farinha de trigo, o fermento e o sal. Bata a manteiga ou a margarina em uma tigela separada até ficar bem cremosa. Junte o açúcar e os ovos. Continue batendo por mais um minuto. Junte o purê de banana e bata bem. Junte a mistura de farinha e bata até ficar bem misturada. Raspe bem a tigela e bata mais um pouco. Despeje a massa em uma fôrma de pão untada com manteiga e leve ao forno moderado por 1 hora ou até que o pão fique assado. Para variar, pode juntar uma xícara de castanhas moídas ou uma xícara de passas ou ¾ de xícara de coco fresco ralado.

Abelha de Padaria

Weslley Marchezan

Ah! Como a vida é bela!
Enchi minha vida de vírgulas,
exclamações...
Criei muitas interrogações e
usei pontos para continuar.
Deixei o ponto final para Deus,
que eu nem sei se vai usar.

Organizei e desorganizei minha
vida de tantas formas
Que nem mesmo sei por que
não virei reticências...
Eu aprendi chorando e rindo
de mim mesmo.
Não sou abelha de padaria...
Mas, não sou mesmo!

Abri muitos parênteses no
que julgava prioridade.
Ganhei pra perder e perdi pra ganhar.
Entrei por tantas portas e virei aspas
Da criação de meus próprios
problemas.

Amei coisas que nem me lembro
do por que.
Emprestei minha mente e
pensei por outros.
Fugi de mim mesmo por várias vezes.
Gritei calado onde só eu pude ouvir.

Ah! Como a vida é bela!
Construí muitos labirintos
para resolver coisas.
Passei horas aconselhando-me
diante do espelho.
Resumi: Não sou abelha de padaria...

Fiz tantos planos, sonhei...
Busquei amigos fora de casa
e encontrei dentro.
Fiz dos meus problemas, os de Deus.
Fiz dos dias noites e das noites dias.

Fiquei intimo da interrogação,
questionei pra aprender.
Perdi amores, perdi amigos,
me apaixonei...
Briguei várias vezes com Deus.
Quem já não brigou?
Depois descobri que no meio
dele estava "EU".

Encontro tantas pessoas como
abelhas de padaria...
Lindas, virtuosas, vigorosas,
até bondosas.
Todavia, perdidas pelo falso mel

Longe de casa a procura de aventuras.

Iludidas, buscam saciarem-se.
Preocupadas apenas com o doce
Só buscam o ter, não saber ser.
Por horas vazias, entorpecem,
perecem.

Vivem fugindo ameaçadas
de serem esmagadas
Esqueceram-se do beijo da flor
que elas polinizam
Não lembram quem são
e para que servem.
Incomodam sempre que aparecem.

Ah! Como a vida bela!
Não me iludo e não deixo de lutar.
Apenas em livros há teorias.
Fui feito para a prática, para agir.
Não!
Não sou abelha de padaria.

Pudim de Banana[12]

- 3 bananas-prata maduras
- 1 lata de leite condensado
- 2 vezes a mesma medida de leite
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de rosca
- Açúcar para caramelizar
- 1 banana-prata cortada em rodelas para decorar

Amasse as bananas e junte a elas todos os ingredientes, exceto o açúcar e as rodelas de banana. Bata bem até formar um creme homogêneo (se preferir, pode bater no liquidificador). Caramelize uma fôrma e despeje a mistura. Coloque a fôrma dentro de uma travessa maior, com um pouco de água e leve-a ao forno, ou se preferir, utilize o método tradicional de cozimento em banho-maria, por cerca de 40 minutos. Espere esfriar e desenforme. Enfeite com rodelas de banana e sirva.

Torta de Banana[13]

- 2 bananas-pacovãs grandes maduras
- Óleo ou margarina para fritar as bananas
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de canela em pó
- 1 lata de creme de leite
- Uma receita de bolo de sua preferência

Descasque as bananas e corte-as em fatias médias, no sentido do comprimento. Aqueça o óleo ou margarina em uma frigideira grande e frite as bananas. Vire-as para que doure de ambos os lados. Arrume-as em uma camada, em um pirex refratário untado, de preferência de comprimento similar as das bananas, em uma tigela, junte as gemas, o açúcar, a canela e misture bem. Junte o creme de leite e misture. Espalhe essas mistura por cima das bananas. Cubra tudo com a massa de bolo e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média, por 35 minutos aproximadamente, ou até que, enfiando um palito, este saia seco. Desenforme, deixando as bananas do lado de cima.

Banana Frita com Canela e Açúcar[1]

- 3 bananas-pacovãs maduras
- Manteiga ou margarina para fritar
- Canela e açúcar para polvilhar

Descasque as bananas e cortes em fatias ou rodelas. Aqueça a manteiga na frigideira e coloque as fatias ou rodelas para fritar. Espere dourar e vire-as do outro lado. Deixe fritar até que fiquem bem douradas, polvilhe com uma pitada de sal. Coloque-as sobre papel absorvente para eliminar o excesso de gordura. Sirva as fatias de banana polvilhadas com canela e açúcar.

Nota: A banana cozida também pode ser usada nesta receita. Após o cozimento, basta cortá-las em bandas e salpicar açúcar e canela por cima.

Mingau de Banana-Pacovã Madura[9]

- 2 bananas – pacovas maduras cortadas em 4 pedaços cada
- 1 ½ litro de leite
- 3 colheres de sopa de açúcar
- Canela em pó

Cozinhe os pedaços de banana com um pouco de sal, até ficarem suaves. Retire as cascas, coloque os pedaços no liquidificador e bata-os ligeiramente para virar uma pasta, ou amasse-os com um garfo, se preferir um mingau mais grosso. Coloque o leite na panela e junte a massa de banana. Mexa bem. Leve ao fogo baixo para cozinhar. Junte o açúcar. Mexa mais um pouco. Sirva em pratos fundos e polvilhe por cima com canela.

Mingau de Banana-Pacovã Verde[9]

- 3 bananas-pacovãs verdes
- 2 xícaras de água
- 2 xícaras de leite
- 3 colheres de açúcar

Descasque as bananas e raspe-as em uma panela média com uma colher. Acrescente a água e leve para ferver em forno médio, mexendo sempre. Adicione uma pitada de sal. Retire do fogo e acrescente o leite e o açúcar.

Bolo de Abacaxi à Minha Moda[3]

- 1 abacaxi grande e maduro
- 1½ xícara de manteiga
- 3 xícaras de açúcar
- 5 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de leite de gado ou leite em pó
- ½ xícara de açúcar cristal

Descasque o abacaxi, corte-o em cubos pequenos e reserve. Bata na batedeira, a manteiga com o açúcar até ficar um mistura cremosa. Acrescente as gemas e continue a bater. Peneire a farinha de trigo e o fermento e junte-os à mistura, alternadamente com o leite, batendo sempre. Bata as claras em neve e misture-as com a massa delicadamente com uma colher de pau. Unte uma fôrma rasa de tamanho médio com manteiga e espalhe o açúcar cristal. Coloque os cubos pequenos de abacaxi sobre este. Despeje por cima a massa do bolo. Leve para assar em forno regular. Depois de assado, desenforme o bolo em um pirex raso, deixando a parte com abacaxi para cima.

O abacaxi (Ananas comosus) é um fruto popular em nossa região e sua presença na cozinha cabocla é quase constante. É um fruto de aspecto longo, escamados, em tons amarelados, quando maduro. Possui uma coroa de folhas longas, duras e pontiagudas e bordas espinhosas, sendo por essa razão conhecido como o rei dos frutos. É perfeito para sorvetes, compostas, tortas e outras iguarias, além do suco delicioso. Tanto no norte como no Nordeste do Brasil, as cascas do abacaxi são fermentadas para se fazer uma bebida muito apreciada, conhecida como aluá (receita nesta seção).

Torta de Abacaxi[3]

- 1 abacaxi maduro cortado em cubos pequenos
- 4 colheres de sopa de açúcar refinado
- Gotas de limão
- 1 xícara de leite condensado
- 3 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo

Leve os cubos de abacaxi ao fogo com uma colher de sopa de açucare algumas gotas de limão. Deixe cozinhar por alguns minutos, mexendo sempre. Passe-o para um pirex refratário. Em uma panela pequena, misture o leite condensado com as gemas e leve-os para cozinhar. Quando o leite estiver semi-endurecido, despeje-o por cima do abacaxi. Bata as claras em neve e junte o restante do açúcar, misturando bem. Quando estiver firme como o suspiro, espalhe delicadamente sobre a mistura do leite com as gemas e leve ao forno moderado para dourar. Deixe o forno semi- aberto

Aluá[3]

- Cascas de 2 abacaxis maduros
- 1 kg de milho lavado e escorrido
- 1 colher de sopa de erva-doce
- Um pão pequeno amanhecido
- Água potável
- Mangarataia (opcional)

Em uma vasilha grande de barro, coloque as cascas do abacaxi. Coloque o milho em um tabuleiro e leve-o ao forno para torrar um pouco. Coloque a erva-doce em um pano limpo e amarre-o, fazendo uma trouxinha. Junte o milho torrado, a trouxinha de erva-doce, o pão e a mangarataia com as cascas de abacaxi. Junte água potável suficiente para cobrir bem todos os ingredientes. Deixe em infusão para fermentar por 3 a 4 dias. Coe o aluá e sirva.

O aluá é uma bebida fermentada, típica de nossa região, de sabor suave e muito agradável. É preparado das cascas do abacaxi, podendo acrescentar-se a mangarataia durante sua preparação, se desejar. O aluá é uma bebida típica de festas juninas, comumente encontrada nos arraiais.

Bolo de Batata-Doce[3]

- 1 prato fundo de batata-doce cozida e amassada
- 3 ovos inteiros
- 1 copo de leite de gado ou leite m pó
- 2 vidros pequenos de leite de coco
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara rasa de açúcar
- 2 xícaras rasas de farinha de trigo

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata bem. Despeje a mistura em uma fôrma untada com um buraco no meio e leve ao forno em temperatura média. Este bolo fica com a consistência de pudim.

Vinho de Buriti[9]

- Frutos de buritis
- Água morna potável
- Açúcar

Lave bem os buritis e deixe-os de molho até as cascas amolecerem. Geralmente este processo leva cerca de dois dias. No terceiro dia, quando as cascas já estiverem soltas, coloque os buritis em uma bacia com água potável. Esprema os buritis, esfregando-os na água com as mãos. Repita várias vezes este processo até a polpa dos frutos se desmanchar na água. Adicione água até o ponto de espessura desejado. Passe esse suco por uma peneira. Leve-o a geladeira se preferir. Sirva em copos, com o açúcar a gosto e farinha do Uarini, ou tapioca.

O buriti (Mauritia flexuosa) é uma fruto do tamanho de um ovo e de forma semi-ovalada, que dá em cachos e possui casca marrom-avermelhada e polpa amarelo-alaranjada. O produto mais conhecido do buriti é o seu vinho. Os frutos são colocados de molho em água morna para separar a polpa de semente e das casquinhas, que se soltam facilmente na água e lembram pequenas escamas de peixe. O buriti possui um óleo comestível, rico em vitamina A. Além do vinho, a polpa do buriti pode ser utilizada para fazer doces, sorvetes, cremes, geléias, licores e vitaminas de sabores exóticos e com alta concentração de vitamina A.

Tão Longe, Tão Perto

Weslley Marchezan

Tão longe estão as estrelas,
Tão perto o brilho delas.
Tão longe vão meus sonhos com você,
Tão perto a realidade sem te ver.

Tão longe, tão perto...
Tão longe está meus lábios dos teus,
Tão perto está o retrato do meu peito.
Tão longe está o meu pensamento,
Tão perto a dor da saudade.
Tão longe, tão perto...

Tão perto e vivo esse amor.
Tão longe está o sol da lua,
Tão perto é a Terra dos dois.
Tão longe, tão perto...

Tão longe estamos nós de Deus,
Tão perto é Ele em nós.
Tão longe são as tuas palavras,
Tão perto ainda ouço tua voz.
Tão longe, tão perto...

Tão longe estão teus carinhos,
Tão perto sinto ainda teus toques.
Tão longe está o teu olhar agora,
Tão perto o sinto através das estrelas.
Tão longe, tão perto...
Assim vou ficar de você.

Doce de Buriti[8]

- 10 xícaras de massa de buriti
- 10 xícaras de açúcar
- ½ copo de água
- Cravinho

Misture a massa de buriti com o açúcar e junte a água. Leve ao fogo médio e mexa sempre, deixando ferver, até aparecer o fundo da panela. Quando o doce estiver quase no ponto, junte o cravinho. Para um doce em tabletes, espalhe a massa sobre uma tábua e corte-a em quadrados pequenos.

Biscoitos de Castanha-do-Brasil[3]

- 1 xícara bem cheia de manteiga
- 1 xícara de açúcar refinado
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 pacote de 125 g de maizena
- 300 g de castanhas-do-brasil raladas

Bata bem a manteiga com o açúcar. Acrescente o trigo e a maisena peneiradas e por último a castanha ralada. Misture bem para ficar uma massa boa para de trabalhar. Acrescente um pouco mais de trigo se for necessário. Polvilhe uma superfície lisa com um pouco de trigo e abra a massa, não muito fina, com um rolo de macarrão. Corte a massa com a boca de um copo, fazendo meias-luas. Polvilhe um tabuleiro com farinha de trigo e arrume ai os biscoitos. Leva para assar até dourar. Retire os biscoitos do forno e passe-os para sobre o açúcar refinado.

A castanha-do-brasil (Bertholletia excelsa) é também conhecida como castanha-do-pará e apresenta seus frutos dentro de "ouriço", como os nativos os chamam, que são de 10 à 15 cm de diâmetro. Um ouriço cheio pode pesar até 2 kg. As cascas das castanhas são duras. As castanhas são ricas em gordura e proteína. Porém se consumidas frescas, como tira-gosto ou como ingredientes de doces e de salgados. Em qualquer dos casos, a castanha- do-brasil agrega um sabor delicioso e muito apreciado nas receitas. No centro da cidade é vendida como um doce conhecido por "quebra-queixo": faz-se a calda de açúcar em ponto doce e junta-se pedaços de castanhas. Derrama-se a mistura bem espalhada em um tabuleiro. É vendido em pedaços pequenos, difíceis de quebrar, mas saborosos.

Bolo de Coco[1]

- ½ xícara de manteiga ou margarina
- 1 xicara de açúcar
- ·2 ovos
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- ½ xícara de leite
- 1 colher de chá de casca de limão ralada
- 1 xícara de coco fresco ralada

Bata a manteiga ou margarina até ficar cremosa. Junte ¾ de xícara de açúcar aos poucos e bata até obter uma mistura bem cremosa. Junte as gemas, uma a uma, batendo bem. Junte a farinha de trigo, peneirada com fermento, alternando-a com o leite, batendo bem, até obter uma massa lisa. Acrescente a casca de limão e o coco ralado. Bata as claras em neve e junte o restante do açúcar e bata até o ponto de suspiro. Junte esse suspiro à massa e mexa cuidadosamente. Despeje em uma fôrma média redonda e untada com a manteiga. Leve ao forno moderado por 45 minutos ou até que, ao enfiar um palito, este saia limpo. Deixe na própria fôrma durante 5 minutos e desenforme.

O coco (*Cocos nucifera*) é um fruto delicioso presente em quase todo o mundo e muito utilizado em receitas introduzidas em nossa região. Possui uma polpa rígida, oleosa e carnuda, com cerca de 1,5 cm de espessura que adere a uma cavidade da casca rígida, onde retém sua deliciosa água. O coco vai bem *in natura* ou em receitas de doces ou de salgados, e produz um leite natural delicioso que dá maior sabor as receitas

Bolo Tentador[3]

- 4 xícaras de manteiga
- 3 ½ xícaras de açúcar
- 9 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de arrozina ou creme de arroz
- 2 ½ colheres de sopa de fermento em pó
- 1 vidro pequeno de leite de coco

PARA O RECHEIO

- 1 lata pequena de goiabada
- 1 caixa de passas sem caroços
- ½ xícara de açúcar
- 1 ½ xícara de vinho do Porto ou similar

PARA A BABA-DE-MOÇA

- 600 g de açúcar
- 2 xícaras de água
- 6 gemas passadas pela peneira
- 1 vidro pequeno de leite de coco
- 1 colher de sopa de baunilha

Bata na batedeira a manteiga com açúcar e acrescente as gemas. Continue batendo até ficar um creme. Acrescente aos poucos a farinha de trigo, o creme de arroz e o fermento peneirados, mexendo com a colher de pau e alternando com o leite de coco. Bata as claras em neve

e junte-as à massa, misturando tudo delicadamente. Distribua a massa em três fôrmas iguais e leve-as para assar em forno moderado até que, enfiando um palito, este saia enxuto. Depois que os bolos estiverem assados, coloque um deles em um prato e cubra-o com a baba-de-moça e em seguida com o recheio (receitas a seguir). Coloque o segundo bolo sobre o primeiro e repita o processo. Enfeite a gosto.

PREPARE A BABA-DE-MOÇA

Leve ao fogo uma panela com açúcar e a água. Deixe ferver para fazer uma calda em ponto de fio. Junte as gemas com o leite de coco e a baunilha. Junte-os à calda de açúcar aos poucos, mexendo sempre. Deixe no fogo por mais um pouco. Logo que começar a ferver, retire do fogo para não talhar.

PREPARE O RECHEIO

Amasse a goiabada e junte as passas, o açúcar e o vinho em um papeiro e leve-o ao fogo baixo. Mexa bem até ferver.

Pudim de Coco e Queijo[3]

- 400 g de coco ralado
- 300 g de açúcar
- 8 gemas + 3 claras batidas em neve
- ½ colher de sopa de manteiga derretida
- 1 pires de queijo parmesão ralado

Misture o coco com o açúcar. Adicione as gemas e as claras e misture bem. Deixe esta mistura descansar por 1 hora. Acrescente a manteiga e o queijo, misturando bem. Despeje essa massa em uma fôrma de buraco no meio e leve-a para assar em banho-maria. Retire o pudim da fôrma somente quando estiver frio.

Torta de Coco[3]

- 1 xícara de coco ralado
- 2 xícaras de leite
- 6 ovos inteiros + 2 gemas
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga

Coloque o coco ralado em uma tigela e junte o leite, mexendo com uma colher de pau. Deixe descansar um pouco e em seguida junte os ovos e as gemas, o açúcar, a manteiga e misture vigorosamente para ligar bem. Unte um pirex com manteiga e despeje aí a mistura. Leve ao forno brando até dourar.

Cocada[1]

- ½ kg de açúcar
- 1 vidro de leite de coco
- 1 coco ralado

Coloque o açúcar e o leite de coco em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre com uma colher de pau até obter uma pasta. Retire a panela do fogo e adicione o coco sem parar de mexer. Despeje a massa em uma superfície lisa e espere esfriar. Corte em quadradinhos ou losangos para servir.

Doce de Cubiu[8]

- 30 cubius
- 1 litro de água para a calda
- 1 kg de açúcar para a calda
- Cravinho a gosto

Descasque os cubius dentro de uma vasilha com água. Lave-os bem e corte-os em quatro partes. Retire as sementes e lave-os novamente. Leve os frutos ao fogo em uma panela com água, somente para escaldar ligeiramente e escorra bem a água. Prepare a calda de açúcar, junte os frutos de cubiu e deixe ferver até que esta fique vermelha e grossa. Junte os cravinhos.

O cubiu (*Solanum sessiliflorum*) é um fruto que tem a aparência de um tomate grande, porém com uma casca mais alaranjada e mais resistente. A polpa é amarelada e mais compacta, apresentando muitas sementes pequenas e brancas. O fruto do cubiu pode ser consumido ao natural, ou principalmente como tira-gosto de bebidas, ou processado para sucos, doces, geléias e compotas. Pode ser ainda utilizado em caldeirada de peixe ou como tempero de pratos à base de carne e frango.

Doce de Goiaba[11]

- 4 copos de goiaba sem casca e cortada, sem sementes
- Suco de 1 laranja
- 2 colheres de chá de suco de limão ou lima
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de manteiga
- Algumas fatias de seu bolo favorito
- 1 colher de chá de raspas de laranja

Coloque metade das goiabas em uma fôrma refratária untada com manteiga. Junte metade do suco de laranja e limão sobre elas. Salpique com casca de laranja e açúcar e um pouco de manteiga. Junte o resto das goiabas e repita o processo. Asse em forno moderado até ficarem macias. Cubra com uma camada de bolo, cortado em pedaços levemente torrados ao forno. Sirva com suco de laranja.

A goiaba (*Pissidium guajava*) é um fruto popular, encontrado nos quintais ou terrenos pelas estradas. Seu fruto possui um sabor agradável tanto ao natural como em doces, compotas, sorvetes e geléias.

Bolo de Guaraná[8]

- ½ copo de xarope de guaraná
- 1½ copo de água
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de manteiga
- 3 xícaras de açúcar
- 3 ovos

Dissolva o xarope de guaraná na água e reserve. Peneire a farinha de trigo e o fermento, misturando-os. Bata bem a manteiga com o açúcar e as gemas e junte aos poucos a farinha de trigo, alternando-a com o guaraná. Misture bem. Bata as claras em neve e junte-as à massa, misturando levemente. Despeje a massa em uma fôrma untada com manteiga e asse em forno moderado por 30 minutos ou até que, enfiando um palito, este saia seco.

O guaraná (*paullinia cupana*) é um fruto pequenino que se aglomera em cachos. Possui a coloração avermelhada e apresenta-se semi-aberto, quando está maduro, mostrando as sementes negras com arilos brancos e espessos, que lembram pequenos "olhos". São as sementes a parte usada. A lenda do Guaraná conta a estória de um jovem índio guerreiro, morto por um dos deuses do mal, consumido por inveja da beleza e bondade do rapaz. A mãe enterrou-lhe os olhos e no local nasceu o guaraná, com o aspecto de olho. O guaraná também é conhecido pelos seus poderes afrodisíacos e essa fama já tem se espalhado por todo Brasil. A semente do guaraná pode ser encontrada processada em forma de refrigerante (uma das bebidas mais populares da região), pó , bastão ou xarope. Do xarope pode ser feito um bolo delicioso, como o desta receita.

Pudim de Mamão[8]

- 1 mamão maduro
- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de maisena
- 1 colher de sopa de manteiga

Caramelize uma fôrma de buraco no meio e reserve. Descasque e retire as sementes do mamão. Corte-o em pedaços pequenos e amasse-os com um garfo. Passe a massa por uma peneira. Bata os ovos. Em uma tigela, junte o açúcar, a maisena, a manteiga e os ovos batidos. Misture tudo muito bem. Coloque a mistura na fôrma caramelizada. Asse em banho-maria. Sirva frio.

O mamão (*Carica papaya*) é um fruto de tamanho e forma variada, mas principalmente alongado e com casca lisa. A polpa é carnuda, de coloração vermelha-alaranjada, com pequenas sementes pretas. O mamão-papaia é uma das variedades mais consumidas por seu sabor mais adocicado. O mamão maduro pode ser consumido *in natura* ou na forma de doces, sorvetes e caldas. O mamão verde também produz um doce delicioso, tanto seco como em calda.

Bolo de Macaxeira[1]

- 3 xícaras de macaxeira ralada fina
- 2 xícaras de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de coco ralado
- 2 ovos
- Cravinho
- Erva-doce

Coloque colheradas da macaxeira ralada em um guardanapo e esprema para retirar um pouco da goma. Coloque a massa em uma tigela grande e junte o açúcar, a manteiga, o sal e misture bem. Junte o leite de coco, o coco ralado, os ovos, o cravinho, a erva-doce e misture. Despeje a massa em assadeira untada com manteiga e leve ao forno moderado até dourar.

Bolinhos de Macaxeira[1]

- ½ kg de macaxeira cozida
- 1 maço pequeno de coentro picado
- 4 ovos inteiros
- 4 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Manteiga para fritar

Amasse a macaxeira com um garfo. Coloque-a em uma tigela e junte o coentro, os ovos, o queijo ralado, o fermento e misture bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Aqueça a manteiga em uma frigideira e coloque a massa em colheradas. Ajeite para formar um bolinho. Frite os bolinhos até dourar ligeiramente. Retire-os e coloque-os sobre o papel absorvente.

Bolo de Tapioca ou Bolo-Podre[2]

- 1 kg de farinha de tapioca
- 1 garrafa pequena de leite de coco
- ½ lata de leite condensado
- 2 gemas batidas
- 2 colheres de manteiga ou margarina
- 1 pitada de sal

Coloque a farinha de tapioca em uma tigela grande e despeje o leite de coco, em quantidade suficiente somente para umedecer a farinha. Deixe descansar por aproximadamente 1 hora. Acrescente o leite condensado, as gemas batidas, a manteiga e o sal. Misture a massa com uma colher de pau. Use uma colher de sopa para fazer os bolinhos e arredondá-los. Coloque-os em um tabuleiro grande untado com manteiga e trigo e leve-os ao forno moderado para assar, deixando-os dourar.

A farinha de tapioca é feita da goma da mandioca, que por sua vez é obtida do processamento da mandioca. Tem a aparência branca e granulada e além de ser usada para bolos e pudins, é especialmente usada para a confecção de bolo-podre, um bolo típico das festividades de Junho. Este possui uma aparência amarelada e granulada depois de assado, originando assim o seu nome. Pode também ser consumida adicionada ao café, ao leite e ao açaí.

Bolo de Tapioca II[1]

- 3 xícaras de farinha de tapioca
- 1 coco ralado
- 3 colheres de sopa bem cheias de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 garrafa pequena de leite de coco
- 1 colher de chá de fermento em pó

Misture a tapioca com o coco ralado em uma travessa e reserve. Bata bem em uma tigela a manteiga com o açúcar e as gemas. Junte a farinha de trigo peneirada aos poucos, alternando com o leite de coco. Junte o fermento, a mistura de coco e tapioca e misture bem. Bata as claras em neve, junta-as à massa da tigela e misture delicadamente. Coloque a massa em um tabuleiro médio untado e leve ao forno moderado. Deixe dourar.

Beiju[9]

- 1 kg de goma
- 2 cocos ralados com o leite em separado
- Folhas de bananeira
- 1 pitada de sal

Umedeça a goma com água suficiente para conseguir uma farofa bem granulada e tempere-a com sal. Esquente uma frigideira pequena e peneire 2 a 3 colheres se sopa de goma. Com o calor, a farofa se unifica formando o beiju. Vire e deixe mais alguns minutos. Retire do fogo e deixe esfriar. Repita a operação até acabar a farofa. Umedeça os beijus com leite de coco e coloque-os em folhas de bananeira, passadas na chama do fogão para amolecer.

Os beijus em geral são feitos da massa ou polvilho da mandioca puba ralada (mandioca azeda fermentada) ou de massa de mandioca fresca. É uma espécie de bolo muito comum, feito pelos caboclos do interior do Amazonas. Possui forma circular, com cerca de um palmo ou mais de diâmetro e espessura que chega a meio centímetro. Existem diversos tipos de beijus, diferenciados pela massa utilizada, que pode ser mandioca puba ou mandioca fresca, mandioca peneirada, torrada e assim por diante.

Tapioquinha com Tucumã[1]

- ½ kg de goma peneirada
- Sal a gosto
- Manteiga a gosto
- ½ Xícara de leite de coco
- Lascas de tucumã para rechear

Espalhe em uma frigideira de cerca de 20 cm de diâmetro um pouco de goma suficiente para cobrir todo o fundo e deixe aquecer, até que esta endureça. Vire do outro lado. Retire do fogo, passe um pouco de manteiga e umedeça com um pouco de leite de coco. Recheie com as lascas de tucumã e enrole a tapioca cuidadosamente, ou dobre-a em bandas.

Nota: pode-se substituir o tucumã por coco ralado, queijo prato, mussarela ou coalho.

Broa[14]

- 1 kg de polvilho doce
- 2 xícaras de açúcar
- 5 ovos
- 1 xícara de banha ou margarina bem cheia
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- Erva-doce
- 1 pitada de sal

Coloque o polvilho em uma bacia e faça uma cavidade no meio. Em outra tigela junte o açúcar com os ovos, a banha ou margarina e os demais ingredientes e misture bem. Despeje essa mistura sobre o polvilho e vá misturando para unir bem os ingredientes. Faca bolas médias de massa e achate-as levemente. Leve ao forno moderado em tabuleiro untado e deixe assar por cerca de 25 a 30 minutos.

A broa é um doce comum em nossa região, vendido em algumas esquinas dos bairros, na frente de um comércio ou em pequenas tabernas. É feita de polvilho com maisena, açúcar e clara de ovo. Possui um formato arredondado e mesmo parecendo "cheia", é oca por dentro com uma textura crocante e sabor adocicado. Como a broa, o cascalho é outro doce que atraía muito as crianças quando o cascalheiro passava. Ainda hoje, é vendido pela cidade.

Pé-de-Moleque[3]

- 1 kg de massa de carimã lavada
- 1 vidro pequeno de leite de coco
- ½ kg de açúcar
- 150 g de margarina
- Sal
- 2 ovos
- 1 colher de mel de sua preferência

Esfarele bem a massa de carimã em uma bacia. Junte o leite de coco, o açúcar, a margarina e o sal. Bata as claras em neve e junte as gemas. Espalhe a massa, com um dedo de espessura, sobre um pedaço de folha de bananeira e embrulhe. Asse de preferência em forno de lenha, ou na brasa. Depois que o bolo estiver pronto, pincele-o com um pouco de mel e leite de coco para dar o brilho.

A farinha de carimã é outro produto obtido da mandioca. É uma farinha muito fina, utilizada na preparação de mingaus e bolos.

Mingau de Carimã[2]

- Farinha de carimã
- Leite de vaca, de cabra ou em pó
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de açúcar

Lave a farinha de carimã. Coloque o leite em uma panela média e junte a farinha de carimã e tempere com o sal. Mexa-os bem. Junte o açúcar e misture bem. Leve a panela ao fogo médio. Mexa com uma colher até que o mingau engrosse. Despeje em pratos fundos.

Mingau de Farinha de Macaxeira[9]

- 3 xícaras de leite
- 1 xícara de farinha de macaxeira
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de açúcar

Coloque o leite em uma panela. Junte a farinha de macaxeira e misture bem. Leve ao fogo médio, mexendo sempre. Junte o sal, o açúcar e mexa até engrossar. Retire do fogo e sirva em pratos fundos.

Grude de Goma[3]

- 1 kg de goma
- 1 coco médio ralado
- 1 litro de leite
- 2 colheres de sopa de açúcar
- Sal
- 1 colher de sopa de manteiga

Use o mesmo procedimento para lavar a goma e para o carimã. Misture a goma com o coco ralado. Ferva o leite em uma panela média. Junte o açúcar, sal a gosto e a manteiga. Junte essa mistura à goma e ao coco. Mexa bem até a massa ficar homogênea. Coloque para assar em uma fôrma untada com manteiga. Coloque pedaços de manteiga por cima.

Mingau de Tapioca[12]

- 200 g de farinha de tapioca
- 1 litro de leite de coco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de açúcar
- 1 colher de chá de erva-doce
- Canela em pó

Ponha a farinha de tapioca de molho durante duas ou três horas. Tire o leite puro do coco e o leite ralo, deixando-os separados. Misture a tapioca com o leite ralo de coco e tempere com o sal, açúcar e erva-doce. Leve ao fogo e vá mexendo. Quando começar a engrossar, adicione o leite puro de coco e deixe cozinhar mais um pouco. Sirva em pratos fundos, polvilhando por cima a canela em pó.

Bolo de Milho[3]

- 1 ½ litro de leite
- 3 xícaras de farinha de milho
- 1 ½ xícaras de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 4 ovos ligeiramente batidos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de coco ralado
- Erva-doce e cravinho a gosto

Coloque o leite em uma panela e leve-a ao fogo baixo. Adicione aos poucos a farinha de milho, o açúcar e o sal, todos peneirados, mexendo bem para unir os ingredientes. Continue mexendo até a mistura engrossar. Retire do fogo e deixe amornar. Adicione os ovos, a manteiga, o coco, a erva-doce e o cravinho. Despeje a massa em uma assadeira untada e leve ao forno para assar por 30 minutos ou até dourar. Sirva quente.

O milho (*Zea maiz*) é uma das plantas mais apreciadas para alimentação. Os grãos de milho se apresentam em diversas variedades e cores e produzem uma massa farinácea muito nutritiva, especial para receitas de doces e salgados.

Bolo de Fubá[8]

- 1 ½ xícara de fubá
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de açúcar
- 1 ½ xícara de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Junte todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Coloque a massa em uma fôrma untada e leve ao forno moderado

Bolo de Milho Verde[8]

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- ½ xícara de leite
- 1 xícara de milho verde ralado
- 1 pitada de sal

Em uma tigela grande bata bem a manteiga com o açúcar peneirado. Junte as gemas e continue batendo, até a mistura ficar cremosa. Acrescente aos poucos a farinha de trigo e o fermento peneirado juntos, alternando-os com o leite. Junte o milho ralado, o sal e misture bem. Bata as claras em neve, junte-as à massa e misture tudo levemente. Coloque a massa em uma fôrma untada e leve ao forno moderado.

Pãezinhos de Milho[8]

- 1 xícara de farinha de milho
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 ½ colher de sopa de fermento
- 2 colheres de sopa de açúcar
- Sal
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de manteiga derretido
- 1 xícara de leite

Peneire os ingredientes secos em uma tigela grande. Bata bem o ovo em uma tigela e junte a manteiga derretida e o leite. Mexa-os bem. Junte essa mistura aos ingredientes secos, misture rapidamente, somente para ligar a massa. Despeje essa massa em fôrminhas untadas e leve ao forno quente por aproximadamente 20 minutos.

Pamonha[9]

- 10 espigas de milho
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de açúcar
- 1 coco pequeno ralado fino
- Palhas de milho
- 1 pitada de sal
- Água fervendo para cozinhar

Retire cuidadosamente a palha das espigas e separe as mais inteiras. Faça pequenas tiras com as palhas mais quebradas. Rale as espigas e adicione um pouco de leite a açúcar. A massa deve ficar grossa. Prove e acrescente mais açúcar e leite se for necessário. Junte o coco e tempere com sal. Coloque as palhas separadas, uma sobre a outra, como se fosse uma rede. Encha colheradas de massa e coloque sobre a palha. Dobre um lado da palha no sentido do comprimento e depois o segundo lado sobre o primeiro. Dobre os lados superiores, um sobre o outro. Amarre dos dois lados com as tiras feitas, sem apertar muito. Coloque as pamonhas em uma panela grande com água fervendo e deixe cozinhar até a palha amarelar. Sirva quente ou fria.

Canjica[1]

- 10 espigas de milho tenro
- 2 ½ xícaras de leite
- 1 xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- Canela em pó para polvilhar

Descasque as espigas de milho, limpando-as bem. Corte os grãos de milho com uma faca afiada e coloque-os no liquidificador. Acrescente o leite. Coe a massa com um pano fino para obter somente o caldo do milho. Pressione bem para retirar o máximo de caldo que puder. Coloque o líquido obtido em uma panela e adicione o açúcar. Leve ao fogo médio. Mexa o líquido na panela com uma colher de pau até ficar cremoso e grosso. Despeje em uma travessa grande para endurecer. Salpique canela por cima. Sirva frio.

Milho cozido[1]

- Espigas de milho verde
- Água para cozinhar
- Sal
- Manteiga ou margarina

Coloque as espigas na panela com água suficiente para cobri-las. Adicione sal a gosto. Deixe cozinhar por uns 30 minutos. Escorra a água e espalhe um pouco de manteiga ou margarina por cima e sirva quente.

Biscoito de Milho[8]

- 1 xícara de farinha de milho
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de polvilho
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de banana amassada
- 1 xícara de sopa de manteiga
- 1 xícara de água

Despeje em uma vasilha todos os ingredientes, misturando bem. Se a massa ficar dura, adicione a água aos poucos. Faça os biscoitos e coloque-os em tabuleiro untado com manteiga. Leve ao fogo moderado e deixe dourar.

Mingau de Milho[12]

- ½ kg de milho maduro
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de água
- 1 pitada de sal
- Canela em pó

Ponha o milho de molho na véspera. Escorra a água e passe o milho na máquina de moer. Volte a colocar a massa moída de molho até perceber que ela está fermentando. Ponha em uma panela e leve ao fogo com um pouco de água do molho. Vá mexendo de vez em quando até cozinhar. Junte o açúcar e o sal e mexa um pouco mais. Sirva em pratos fundos, polvilhando canela por cima.

Munguzá[9]

- ½ kg de milho branco
- Água para cozinhar
- Leite puro de 2 cocos
- 4 colheres de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 1 xícara de coco ralado

Ponha os milhos de molho na véspera. Tire a casca e o olho dos milhos. Coloque-os em uma panela de pressão e cubra-os com água suficiente para cozinhá-los até amolecerem. Junte o leite de coco, o açúcar, o sal e a manteiga. Espere ferver bem e junte coco ralado. Sirva em tigelas.

Licor de Jenipapo[8]

- 4 Jenipapos
- 1 litro de cachaça
- ½ kg de açúcar (para a calda)
- ½ xícara de água (para a calda)

Descasque os frutos do jenipapo e corte-os em pedaços pequenos. Coloque-os em uma vasilha e cubra-os com a cachaça. Deixe em infusão por 8 dias. Passe os frutos e o líquido em um guardanapo, espremendo bem os frutos. Prepare uma calda fina com o açúcar e a água e acrescente a infusão do jenipapo. Filtre, utilizando um filtro próprio de papel. Coloque em uma garrafa esterilizada em tampe bem.

Doce de Caju[9]

- 10 cajus maduros
- Açúcar
- Algumas gotas de limão

Descasque os cajus, corte-os em pedaços pequenos e coloque-os em uma travessa com um pouco de água misturada com o limão. Meça a quantidade de caju sem a água com limão e coloque-a em uma panela sem espremer. Use a mesma quantidade de água e ¾ dessa medida de açúcar. Leve para cozinhar em fogo brando, até a calda engrossar e dar o ponto.

O caju (*Anacardium accidentale*) originou-se na Zona litorânea do Norte e Nordeste brasileiro (Paulo Cavalcante, frutas comestíveis da Amazônia), onde tanto o fruto como a castanha são usadas. Em nossa região, o fruto do caju é consumido *in natura* e em forma de sucos e doces. É rico em Vitamina C. Suas castanhas são consumidas assadas e feito paçocas.

Paçoca de Castanha de Caju[9]

- Castanhas de caju assadas
- Farinha de mandioca peneirada bem fina
- Açúcar

Torre um pouco as castanhas e passe-as pelo moinho. Misture-as com farinha e açúcar a gosto. A quantidade de farinha pode ser uma medida de farinha para duas medidas de castanha moída.

Antigamente, assavam-se as castanhas de caju fazendo-se um fogo entre tijolos, deixando uma chama branda. Colocavam-se as castanhas em um recipiente plano, feito de zinco, e mexiam-se as castanhas até que ficassem torradas. Quando as cascas ficassem escuras, as castanhas iam sendo retiradas. Esperava-se esfriar e descascavam-se as castanhas.

Paçoca de Amendoim[15]

- 2 xícaras de chá de amendoim torrado sem pele
- 1 ½ xícara de chá de farinha de milho amarelo
- 1 Xícara de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 4 a 5 colheres de sopa de leite

Junte todos os ingredientes secos e triture-os no liquidificador ou em um moinho. Passe para uma tigela e umedeça-os aos poucos com o leite. Corte um tubo de pvc de ¾ polegada em pedaços de 5 cm e encha cada um deles com a massa, apertando bem. Empurre cuidadosamente, para retirar do tubo, e arrume em um prato decorado.

Abacatada[1]

- 1 abacate médio, descascado e cortado em pedaços
- 3 colheres de sopa de açúcar
- ½ litro de leite gelado

Coloque o leite no liquidificador. Junte o açúcar e os pedaços de abacate e bata bem. Sirva.

Nota: se preferir, substitua o açúcar por leite condensado.

O abacate (*Persea americana*) é um fruto muito comum em nossa região, mesmo sendo originário da América Central. É um fruto rico em óleo e calorias. É comum utilizá-lo como um fruto, adicionando-lhe açúcar para preparar sobremesa ou bebida. Com ele, prepara-se abacatada, salada de frutas (em forma de cubos pequenos), sorvetes, cremes e até o pirão de abacate.

Pirão de Abacate[1]

- 1 abacate médio descascado e cortado em pedaços
- Açúcar a gosto
- Farinha do Uarini ou outra de sua preferência

Coloque o abacate em um prato grande e amasse-o bem com um garfo. Junte o açúcar e misture bem. Adicione a farinha do Uarini e torne a misturar. Sirva.

Arabu [2]

- Ovos de tartaruga
- Açúcar
- Farinha de mandioca

Fure os ovos com a unha ou com um garfo. Separe as gemas em um prato e bata bem. Junte açúcar e farinha do Uarini até formar um pirão úmido. Sirva acompanhado de café.

Créditos das Receitas

(1) - Rosa Silva Clement
(2) - Martha de Aguiar Falcão
(3) - Maria de Nazareth Pio de Souza
(4) - Maria de Nazareth Pio de Souza e Martha de Aguiar Falcão
(5) - Adaptada do livro Comidas Caseiras, Emater - AM
(6) - Lígia Kerr
(7) - Warwick E. Kerr
(8) - Adaptada do livro Receitas Caseiras, Emater – AM
(9) - Maria José Ferreira da Silva
(10) - Adaptada do impresso Tucumã e Cia. – Escola Martha Falcão
(11) - Adaptada do livro Tropical Fruit Recipes
(12) - Adaptada da revista Cláudia Cozinha
(13) - Regina Falcão
(14) - Adaptada a partir de receitas de um vendedor de broa
(15) - Mara Salles

"Comeu Jaraqui não sai mais daqui..."

Rosa Clement

Quem visita nossa terra,
quer dizer que veio aqui,
quer falar de rio e mata,
e também de jaraqui.

É peixe de cada dia
de bem simples natureza,
e não requer cerimônias
para ser levado a mesa.

Encontrado em enfiadas
Comprado em qualquer distrito,
é bom nadando no caldo
melhor ainda bem frito.

De carne-branca e macia,
cabe perfeito no prato –
mas caso sobre a cabeça,
basta atirá-la pro gato.

Peixe caboclo como esse
não se deixa pra depois;
vai com molho de pimenta
farofa e baião-de-dois.

Se por acaso uma espinha
na garganta por tensão
não se avexe, ela escapa
em um pedaço de pão

Fique certo, visitante
que o sintoma não demora:
provou nosso jaraqui,
daqui não vai mais embora.

ROSA SILVA CLEMENT

Nasceu em Manaus. Trabalha como auxiliar técnica na área de computação do Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia. Publicou o livro Cozinhando com a Pupunha como segunda autora, em 1997. A autora também é poeta. Sua experiência culinária vem do aprendizado com sua mãe, Sra. Maria José Ferreira da Silva, a mestra que lhe ensinou os prazeres de cozinha usando os produtos da região.

MARTHA DE AGUIAR FALCÃO

Nasceu em Manaus. É licenciada em Serviço Social e Química, foi professora moralista e universitária por 40 anos, e tem prestado diversos serviços na área da Educação, sempre incentivando a ciência. Martha é uma mestra também na arte de cozinhar, aprendizado herdado de sua avó, Sra. Maria Rodrigues Rigueira.

MARIA DE NARAZETH PIO DE SOUZA

Nasceu em Manaus. Herdou de sua mãe, Sra. Violinda Martins Pio, o aprendizado culinário com que delicia os amigos e a família. Zezé, como é conhecida carinhosamente, é especialista em confeites de bolos para festas. Também se dedica à pintura de telas a óleo, seu passatempo preferido. Sua experiência na arte de receitas contribuiu enormemente para a realização deste livro.

Sinais da Saudade

Cláudio Cássio

Desdobro o papel já amarelado
que guardei,
Sinal de que o tempo passou
assim tão rápido.
E lá se foram dias e noites
num instante.
Vidas mudadas, destinos
marcados sem volta.
Nas letras, velhas poesias
me recordam,
Os cânticos, abraços,
sorrisos e laços
Que jamais deveriam
terminar...
Revivendo nas fotos,
a história esquecida,
Volto no tempo em meio
aos dias difíceis
E lá estava à coragem
de sempre vencer
Hoje tudo mudou,
paramos de lutar.
No silêncio lágrimas
pra nos lavar
De coisas velhas e
amargas demais
Sinais da saudade
pra você voltar...
Se quiser, vem!

Abraça-me de novo
Deixa a força do amor
nos tocar,
Incendiar novamente
as cinzas...
Que se apaguem
somente a dor.

O sabor do Amazonas esta na calderada de peixe, na arne de tartaruga, no pirão de farinha de mandioca, na pimenta, nas frutas nativas. A floresta amazônica, em sua exuberância ou simplicidade, nos fornece os frutos e seus rios, pequenos ou colossais, o peixe nosso de cada dia. O jaraqui, o peixe mais conhecido da região, já virou adágio popular, confirmando a tradição indígena, mostrando carinho acolhedor do amazonense pelos visitantes da cidade: ''Comeu jaraqui, não sai mais daqui.''

AVISO

A disponibilização (gratuita) deste acervo, tem por objetivo preservar a memória e difundir a cultura do Estado do Amazonas. O uso destes documentos é apenas para uso privado (pessoal), sendo vetada a sua venda, reprodução ou cópia não autorizada. (Lei de Direitos Autorais - Lei nº 9.610/98). Lembramos, que este material pertence aos acervos das bibliotecas que compõem a rede de bibliotecas públicas do Estado do Amazonas.

EMAIL: ACERVODIGITALSEC@GMAIL.COM

Secretaria de
Estado de Cultura

CENTRO CULTURAL DOS
POVOS DA AMAZÔNIA